静待内心花开

滋养美丽心田的五感生活

臧芬远 著

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

静待内心花开：滋养美丽心田的五感生活 / 臧芬远著. —北京：电子工业出版社，2017.6
ISBN 978-7-121-31574-9

Ⅰ. ①静… Ⅱ. ①臧… Ⅲ. ①香精油－疗法 Ⅳ. ①R459.9

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第118096号

策划编辑：栗　莉
责任编辑：鄂卫华
印　　刷：中国电影出版社印刷厂
装　　订：中国电影出版社印刷厂
出版发行：电子工业出版社
　　北京市海淀区万寿路173信箱　　邮编：100036
开　　本：880×1230　1/32　印张：9　字数：178 千字
版　　次：2017 年 6 月第 1 版
印　　次：2017 年 6 月第 1 次印刷
定　　价：49.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）68250970　Lily@phei.com.cn。

自序

我来到这片树林，是因为想过一种省察的生活，去面对人生中最本质的问题，

看看是否有什么东西是生活教给我，而我却没有领悟到的。

——美国作家 梭罗（H. D. Thoreau）

2013 年夏天，几经辗转终于抵达美国山上的药草园，与一群美国药草师一同进修专业药草课程。临近欢迎仪式时，我们听到远远传来阵阵撼动心神的鼓声，于是纷纷从四面八方向着鼓声聚拢，只见笑容满面的老师赤足立于诺大的草坡上击鼓迎接我们，我们脱下鞋子，手牵手围成大大的圆圈，头顶蓝天，脚踏大地，一起唱着一首又一首赞颂大自然的歌曲，唱到一句“大地之母，我感应到你在我的脚下流动着”时，我顿时热泪盈眶，真真切切感受到大地之母慈悲的拥抱与无条件的爱，深感安全安稳，被理解，被关照，被疗愈。大自然是最伟大的疗愈者与生命导师，它的教诲不需言语，只需沉静感受。

接下来在每顿饭进餐前，我们依样手牵着手，围着桌上一盘盘用各种现摘药草做成的珍馐，欢唱与大自然或植物有关的歌曲，感谢它们丰盛的赐予与照护。从无一首歌重复，且首首洋溢光明乐观与崇敬自然之情，令人油然而生感恩惜福之心和健康快乐之感，同样不需言语，只需敞开心胸，谦卑地融入。我不禁思索：有关植物的现代中文歌曲怎么那么少？我们的祖先在大自然中领悟生命的哲学及安身立命之道，将诗意的情怀织入平凡的生活，而我们与大自然的关系却日见淡薄疏离，离得愈远，愁苦愈深，

离美愈远。

和谐平衡为善美，无奈支离破碎成了现代人的常态，身体与心灵分离，人我关系疏离，理想与现实脱离，于是茫然不安，焦灼混乱，心灵深处永远存在一个无法填满的破洞。这般破碎之裂痕无法凭借物质之力填补遮盖，它需要精微而具渗透力的能量来消融、转化而后重新统整。走向植物、走进大自然就是寻得内在森林、重塑心灵神圣殿堂的精妙力量。

当我们进入大自然这幅画中，即跟天地、树木、山川、百兽一样，成为画的一部分，大自然是我，我亦是大自然，无界线与分别；因为交融无“我”，于是能量圈扩大，天地树木、山川百兽都是“我”；还原为大自然的我，敞开心胸接纳所有生命，身心灵与大自然的脉动同频率，五感敏锐觉醒并相互交流融通，因而可以看见微风在林间穿梭歌唱，听见花儿纯净的情感，闻到天地的祝福与启迪，尝到植物生生不息的生命力，触碰心灵的声音，最终觉察真性真我，扩展对自我的认知，照见深层的生命智慧，并让此意识状态转化成生活态度。这是最饱满的喜悦和极致之美，也是“超越”的提升（transcendence），崭新的生命态度与价值观于焉而生。此由内而外的美妙转变，只待我们亲身走进大自然去静静地探掘和体悟，言语无以表达于万一。

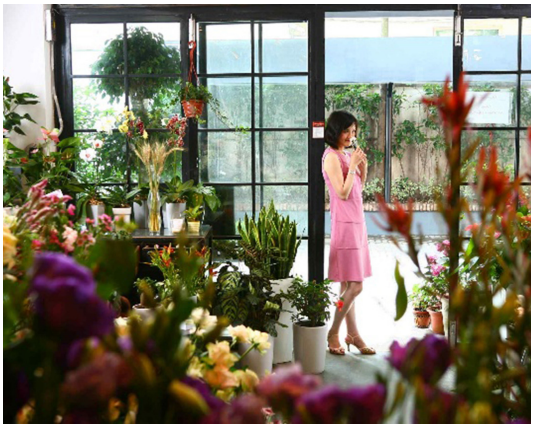
本书和你分享心的故事，如何在大自然及觉察细微事物中，一点一点活出更为健康自在的自己。每篇文章末尾皆会介绍一些相应的音乐、植物精油、香草药、花精、书籍及练习法，书中的图片亦是我本人在世界各地的花园与药草园所拍摄，愿这些触动和改变我的美好事物，同样能带给你快乐与抚慰。自我探索没有终点，在不断精进的道路上，有时难免会迷路，会困顿，但有天地慈悲的祝福与护佑，有大家勤勉同行，相互鼓励，我们

不会孤独。

静中见万物，静观万物皆自得。祝愿我们大家永远乐与大自然同在，与万物共生，与植物共呼吸，合和无二分。

臧芬远

2017 年 5 月



～ 听见感情，闻见色彩，看见活力，触到能量，尝到升华 ～

Contents

美丽 Beauty

Listen to your own psychological process
倾听自己的心理历程

觉察意念，滋育美丽

我的画面是什么？ 2

至高的美丽 6

美丽靠储备，青春没有下坡路 14

智慧与美丽，你选哪一个？ 20

你是下一个名媛 24

学习玫瑰，深耕美丽 28

你的“小美”扎实吗？ 32

我们都需要美丽拉拉队 36

从脚尖寻回身体之爱 40

身体，我最亲爱的伙伴 44

保养气场让你真美丽 48

美的点、线、面 52

我的年龄，我说了算 56

愈好奇愈青春 60

皱纹的心态 64

目录

美丽 Beauty

Listen to your own psychological process
倾听自己的心理历程

空白造就美白 68

给痘痘呼吸的空间 72

皮疹密语 76

个性即体重 80

看书写字出美女 84

在美丽里悠游 88

居所美容法提升整体美 92

完美 V.S. 不完美 96

转化意念，成就美丽

慢美丽，新世纪生活哲学 102

美颜管理法 108

1+1 可能是负数 114

我就在这儿，与时间同在 120

你可以再美百分之二十 124

预约十年后的美丽 128

Contents

快乐 Happy

Live in peace with every moment

与每个瞬间安然同在

到花园去给灵魂洗个澡 138

你好我就好，我的花儿们 144

向“花花世界”学习 148

内观情绪，感知感觉 154

如茵绿草安放梦想 160

琐碎，人生才有趣味 164

你够简单了吗？ 170

芳香生活是美丽的推手 180

香气塑造百变空间 184

目录

完满 Transformation

Respond bravely to the call of life
勇于回应生命的召唤

跨越门槛

让我们一起迷路吧 190
悲怆粹炼生命的黄金 194
我的眼只看我的心 200
心，就是最大的魔法 204
改变，在观察植物中酝酿 208
你的“偶然力”有多高？ 212

聆听召换

与情绪私密对话 218
是什么“搞杂”了我的生活？ 224
你的心，照亮我的黑暗 230
请尊重我的神圣时间 234
你，是一朵名贵的花 238
玩好小事，化解压力 242
你也是高度敏感的人吗？ 246

Contents

完满 Transformation

Respond bravely to the call of life
勇于回应生命的召唤

踏上旅程

发现幸福力 252

中性思维海阔天空 256

0 还是 1？ No！ 我要 0.XXX 262

这缕阳光，温暖你，照亮我 266

人生有梦，逐梦踏实 270

向前走，连接那一点 274

美丽 Beauty

Listen to your own psychological process

倾听自己的心理历程

觉察意念，滋育美丽

我的画面是什么？

一个男人总会随着年龄的增长而变得更有韵味、更加迷人，而与此同时他的伴侣则会变得人老珠黄。

年龄是亚当的魅力，却是夏娃的悲剧……

女人老了就会变得很糟。

——Coco Chanel[①]

这段出自《香奈儿的态度》一书中的话，让我的新年假期差点变成了灰色，我每天绞尽脑汁思索 Why，Why，又不断询问女性亲友们对这段话的看法，直到大家被我烦死，甚至勾起她们自身怨愤的回忆。比如我母亲，她声音提高八度说：“男人不像女人，既得工作又得做家务带孩子，里里外外烦恼的事那么多。男人看起来当然年轻，因为他们太自私！就这么简单！”她说的也不完全错，但那多属“技术性”问题，家里雇个好保姆就可解决一大半。肯定还存在一些根本性的因素，我继续思索着……

男人，很天真，不论几岁——这是我自己的答案。

男人的血液里承袭了远古时代狩猎者的基因。狩猎者的基本特质是：好奇——寻找生存之法；勇敢——挑战未知；保持最佳状态——战胜四处潜伏的危机；男人这种无畏不羁、好奇探索的天性亦即“天真”的本质。天真者的心是活跃的，相由心生，因此他们的样貌也不时地在更新；天真者不断地探寻奇异有趣、比他们年龄数字还要多得多的事物，所以他们没有时间变老；天真者是一个半成品，总是沉浸在创造和改变的过程中，因此，他们乐乎地永远没有“完工”的一天。

女人，经常过度“在意”自己却不够关爱自己，过分严肃而不

够天真有趣，故很早就成了一个固定而不再改变的“成品”。

“在意”是从他人的眼光中解读自己，是在乎自己是否符合他人的期望，是一种混和了恐惧、不安与不自信的心态。过分“在意”自己的人其实是将他人的感受放在自己之上，所以活得很累，老得最快。以模特和明星为例，她们可能在意观众的评价到自虐的程度，宁可忍受一天只吃一个苹果，或在身上数次动刀动针，也不能承受他人丁点嫌弃的眼光。“在意”是加速摧残美丽和扼杀自我的凶手。

我十分欣赏 Coco Chanel 能在那个毫无女权可言的年代，自始至终不媚俗，不在意批评，不受人操控牵制，全然忠于自己内心所思所感并大胆将之实现，乃至最终开启了时尚的崭新时代，为女人塑造出前所未有的全新造型（比如裤装）。“服饰的美感永远都只是道德忠实性与情感真实性的外部再现……我发明了运动装，不是因为其他的女人们要做运动，而是因为我自己要做运动……时尚是我自己的情绪。”Chanel 自信直率地说。这不也是我们对待自己应有的心态吗？我美，因为我向往美，别无他因。

女人很矛盾，年轻时在意他人眼光，年纪渐长时，看到镜中日渐衰老的容貌，却又容易自怨自嗟，放任自己生硬无趣地老去。抑或画地自限，认定年老就应这样、不应那样，任凭悲观的心态就此冻结身心，抑制继续美丽进化的可能。

Chanel 说：“年轻或年老都不重要，重要的是站在好的一面或坏的一面……我称之为优美或拙劣的画面。”一个人现身时的画面会予人什么观感和印象，取决于其气质、精神与品位之整体美感，而非一张脸的美丽或年轻与否。“美并不是矫饰……真正的秘诀在于将外在的美转化为内在的美。”Chanel 说。与其倾己

全副心力对抗脸上几条细纹，或消极地自我放弃，何不拨点时间想想：我到底对自己做了什么，才使得“我的画面”不够协调？我得为自己做些什么，才能让“我的画面”更和谐美好？我究竟期望“我的画面”是何模样？仔细想一想，然后认真起行。

创造“美丽画面”的能力与美的鉴赏力有关，而“好好地生活”就是在孕育美感，因为生活本身就是一门恢宏的艺术，其方方面面均能培养我们对美的觉知，继而内化成美的习性。拥有“美丽画面”的人，必定都是认真品味生活的人；所有开创新局的人，也必是细心观察生活的人。

Chanel 不止一次提到，“报上的连载小说滋养着我的一生，它们教会了我如何生活，造就了我的敏感与骄傲。”她甚至说，“如果我有女儿，她们一切的教育都将来源于小说。”小说就是生活的缩影，随着小说情节的发展和描述，阅读者的想象力、创造力与心灵境界飞驰攀升着，并在此过程中慢慢塑造出个人的生命美学，这是一个既有趣又具有意义的美感训练。同一本小说，不同的人阅读得到不同的启发；美亦如是，表浅或深邃，只有用心领受的人才能品得个中滋味。

女人不但要认真生活，从中汲取美的省思，再将之升华为个人的“美丽画面”，还要向男人学习带点天真的心面对生命，保持灵活，乐享生活中的趣味，使自己成为有趣及不断蜕变的人，拒绝过早成为不再进化的“成品”。祝福大家!

听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Carnival of the animal》-《The Swan》/ Saint-Saens

闻心音，细闻慰藉心灵的音乐。

听心香 植物精油

光采精油——葛缕子 · Caraway /Carum carvi

补充及强化个人气场，提高全身组织系统机能，让人充满活力与能量，健康明亮，内在辉耀，悦纳自我，同时关怀他人。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 葛缕子 1 ～ 2 滴）。

听心香，聆听心灵的香气。

感绿频 巴赫花精

岩泉水 · Rock Water

怀着崇高的理想，但心智灵活有弹性，不苛求或钳制自我，或是思维僵化严厉、永不满意自己的表现；了解内在的和谐与“流动”比外在强制的规范更强而有力。

[使用方法]：选择适合的花精（不超过 7 种），各滴 2 滴于 30ml 玻璃滴管瓶中，加满矿泉水；每次服用 4 滴，直接滴入口中或加入饮用水、果汁中均可；一日不超过 4 次。

感绿频，感受绿色（植物）的生命频率。

① Coco Chanel（可可 · 香奈尔），法国时装设计师，香奈尔（CHANEL）品牌的创始人。

至高的美丽

爱美是人类与生俱来的天性，连远古时期的人类都懂得编织树叶花朵来装点身体。爱美之心人皆有之，这非常自然，无关乎虚荣，更不应被贬抑。自古以来人们追求美丽的方式五花八门，但是，再匪夷所思也不会如同今日这般令人咂舌了，比如台湾地区一位知名的电视购物频道主持人花费70多万元新台币，二度赴韩国“复制”著名影星金喜善的脸；再看看我那被工作摧残得双颊消瘦的同事，因注射了几针玻尿酸而在一夕之间长出了baby fat（婴儿肥），我看了几秒才认出来，然后慢慢从惊叹变成惊吓……若有一天我认不出和我打招呼的人，究竟是我得了老年失智症，还是人人都悄悄动手术换了一张脸？一针就可以改变容貌，那么过去为了培养个人独特气质风采而努力自我修炼的动力和耐心，是否已然消失？出现英格丽·褒曼[①]、奥黛丽·赫本[②]和碧姬·芭铎[③]那样充满个性美的年代，是否已不复存在？而你，难道不希望你的美丽和我的、她的美丽有所区别？

2006年，美国人在美容整形手术上的花费高达122亿美元；自1997年以来，整容业的复合年增长率一直高达42%，仅肉毒杆菌一项的金额就已突破7,000,000美元。肉毒杆菌是一种神经毒素，运用在医学美容上的时间并不长，故对于长期使用它是否安全及是否会产生后遗症，专家们仍抱持极大的疑虑并在密切观察研究中，最终的结果及问题在许多年后才会逐渐浮出水面。尽管如此，人们依然前仆后继、心甘情愿地挨这一针，因为他们认为只要一针就可以彻底和“老、丑”说Bye Bye了。

美丽的程度和期限由自己做主

令人遗憾的是，冰冻三尺非一日之寒，在接受除皱针之前的很长一段时间，皮肤的老化其实已在体内翻腾酝酿多时，身体早已历经了重大的质的改变。在第一条缺水细纹出现时，若以为只要凭借美容手术就能轻松除之并挽回青春，那真是鸵鸟心态了，因为种种征兆都是警示，提醒我们在和老化的抗争中，我们正居于危险的下风。一条细纹不只是一条细纹，它其实在郑重地告示我们的体力、脑力、整体的健康和能量正在衰退，以至于无力修复甚或阻挡一条小细纹出现。此时，唯一能力挽颓势的办法就是立即采取积极的“拯救身体”行动，而不是掩耳盗铃，沉迷于一个、两个……更多个美容手术去暂时“湮灭”恼人的表征。

很公平的是，不论贫富贵贱，每个人都会向着“老”的方向前去；更公平的是，只要多一分关心和用心，我们离“老”的距离绝对会比其他人更远。能够有多美，而美又能持续多久及多么独具风格，或是成为多么美丽的老者，在很大程度上皆可由自己掌控。在健康和美丽的领域，“一分耕耘一分收获”是不变的真理。

让我们回想一下照顾花草的经验。一棵生命力看似较强的植物，有时会出人意料地过早凋零，原因就出在忽视和误判。因为我们误以为它够强壮，可逆来顺受，不需特别的关照，所以当它开始出现枯萎的迹象时，我们常常疏忽没看到，也可能终于看见了，但却错过挽救的时机，因为它的根早已一点一点地腐败了；而长得最好的植物，通常是那些我们每天不时地去看两眼，注意光照、水分、养料是否充足的植物。我们的关心、爱心与习惯可以决定一棵植物的繁茂与凋萎，一如决定自己的健美与衰老。

因为快乐而健康，因为健康而青春，因为青春而加倍快乐有

活力，这是一个良性循环。没有人希望自己顶着一张明显做过整容的年轻的脸，却拖着一个气喘吁吁、老迈疲惫的躯体；也不会希望在熟龄阶段，还把自己打扮成一个与年龄不相称的青春美少女；以上两种情况皆失去了美丽的度。相反地，若能像爱护一株名贵的花般关爱自己，每天拨出一些时间为身心筛选、灌溉最有益的养分，使自己不管在人生哪个阶段，都能保持当下最佳的状况与最得体的仪态，持续散发光和热，雍容美丽地走向衰老，那就是至高的美丽（Absolute Beauty）。若给一个具体又务实的指标——那就努力让外貌和身心状态永远比身份证上的年龄至少年轻十岁吧!

大脑健康，你就美丽

从胚胎学我们了解有三层组织会逐步发展成体内每一个器官和系统，其中形成大脑和皮肤的组织是属于同一层。由此可证明，保养大脑是获得健康美丽的根基和治本之道，只要积极补充对大脑有益的东西，并持之以恒地阻绝有害物质入侵，皮肤就会连带地一起好起来。美丽的秘密决胜点就在“满足的大脑”。换句话说，若能遵循正确良好的生活形态与心态，每个人都可极大化地控制老化速度。

大脑中有些细胞会产生不同的神经胜肽，好的神经胜肽能抑制发炎，坏的则会催化发炎，导致大脑向全身发出错误指令，影响免疫系统及皮肤健康。这也就是说，发炎（特别是隐性和慢性发炎）会产生大量破坏细胞的自由基，因此，想要逆转老化过程就必须要控制发炎，而大脑内的神经胜肽在处理发炎方面，扮演了重要的角色。

【发炎催化剂 1：饮食】

有的食物会催化发炎，有的则能对抗发炎，老化的速度在很大程度上取决于饮食。会刺激发炎的食物，就是那些会造成血糖快速升高的食物，其中头号杀手就是糖，以及会快速在血管中转化成糖的食物，如土豆，面包，酥油，果汁，洋芋片，米果等。

甜品为枯燥劳碌的生活增添滋味，为孤独忧伤的心灵带来抚慰，但我们不得不接受一个事实——糖是有毒的。糖会透过“糖化”作用黏着在胶原蛋白上，使得它发炎，并进一步形成分解和破坏胶原蛋白的酵素，导致皮肤的支撑力被削弱而产生松垮的情况。“糖化”现象也会让胶原蛋白交叉黏结成一团，使它变得僵硬、“动弹不得”，最终在脸上刻画成纵横交错的皱纹。更令人担心的是，过量的糖分子也会黏着所有的身体组织，如动脉和静脉、韧带和骨骼，甚至大脑！其结果就是产生关节僵硬、动脉硬化、器官衰竭等病症，所有的身体机能全面衰老退化。适量的糖让人心情愉快，但过量的糖就要让身体和容颜忧伤了。

【发炎催化剂 2：压力】

生理、心理和精神上的压力与焦虑，除了会诱发致炎的神经胜肽，还会刺激肾上腺皮质素分泌。故压力若是持续积累，皮质素就会不断分泌，长期下来高浓度的皮质素会破坏内分泌系统和神经系统的平衡，造成全身性发炎，使脑细胞遭受破坏（如脑病变，记忆衰退）、血糖升高（如糖尿病）、免疫系统受损（如易生病、致癌）、心血管衰竭、骨质疏松、皮肤发炎和角质层变薄等。在这种身心分崩离析的状态下，我们如何能期待自己拥有花儿一般的容颜与姿态？

健康的生活是美丽的源头

植物埋藏于地下的主根若健康，呈现于外的叶片必然绿意盎然，仅仅保养叶子绝不可能让一棵植物存活下去。当我们谈到美容，同样不能将焦点就放在外表一张脸上。在准备把任何有形或无形的东西置入身体和心里之前，请先想一想：我们身体所有的组织系统相互关联，精密得无以分割，从头顶到脚底是一块相连的皮肤，是一条相通的血脉和神经，是荷尔蒙穿梭于全身来维持生命活动的状态，是大脑在收集来自全身的信息并发号施令，任何东西能够影响这儿，就必能连带地影响那儿，牵一发而动全身。因此，若在恍惚间以为脸部和身体是分离的，只要使用高级保养品或动动表面的美容手术，就能得到美丽的保证，那肯定要大大失望了。

幸运的是，饮食和压力这两个破坏健康美丽的主要因素，是每个人都能学习自我调控的。体内如清泉般澄净跃动的能量，造就每一寸光泽的肌肤与健康的肤色；如微风般柔软自在的精神情绪状态，孕育宽和柔韧的气韵。它们都源自于健康平衡的生活。

美丽的推手 1：减少发炎的大脑食物

【彩虹食物】

色彩越丰富越健康，比如各种鲜艳的水果和蔬菜。彩色的植物通常含有较多的抗氧化成分，能清除发炎时所产生的自由基，并促进快乐激素分泌，提升正面情绪。

- 推荐水果：葡萄，蓝莓，草莓，蔓越莓，苹果，樱桃，石榴，猕猴桃与橙。
- 推荐蔬菜：甘蓝，红、黄、绿甜椒，洋葱，茄子，番茄，

西兰花。

【超级食物】

- 葱蒜类：它们含有类黄酮，可刺激生成“麸胺基硫”，这是对肝脏最强的抗氧化物，能促进解毒并有助于消除致癌物质。

- 螺旋藻与绿藻：含丰富的铁及类胡萝卜素，抗氧化物，核酸，胜肽和脂肪酸。

- 荞麦：蛋白质含量比米、小麦、小米和玉米高，但升糖指数却比它们低很多，故较不会刺激发炎现象。

- 抗氧化香草：它们既可增添食物的香气与滋味并帮助消化，又具强大的抗氧化力。指数由高至低分别是牛至，月桂叶，莳萝，百里香，银杏，迷迭香，薰衣草，罗勒，薄荷，茴香。

- 坚果，种子类和豆类。

> 特别推荐：纯黑巧克力
> 固状可可含量 70% 以上，超过 85% 者更佳。它所含的 flavon-3-olsh 抗氧化物，是红酒的 2 倍，绿茶的 5 倍。

美丽的推手 2：减少大脑的压力负荷

适度的压力可刺激进步，过度的压力则会使毒素充斥流窜于体内，让人感觉全身浮肿、疲惫衰弱、新陈代谢迟缓、细胞失去自我修复力，以致于身体内外提早出现各种老化征兆。皮肤能最直接、快速地反映压力的破坏力，比如黯沉、缺水、出油、敏感、痘痘，甚至湿疹、荨麻疹等各种皮肤炎症都与压力有直接、密切的关联。如何判断情绪压力正在啃噬大脑和美丽呢？那就是经常检视皮肤是否处于四个指标状态：洁净、明亮、光滑、柔润，它

们是天然的“老化识读器”。

喜、怒、哀、乐都是波动的情绪，经常处于任何一种情绪波动状态都无益于身心健康。“平静”才是最有建设性的心理状态，它能沉淀和凝聚涣散的能量，启动身心自我修复和调节的机能。从平静中粹炼出来的美也必定清新脱俗，经得起时间考验。根据研究显示，嗅闻天然芳香植物精油后，左脑和右脑之间的活动会趋近平衡和谐，人们在此状态下可感受到平静祥和的情绪与疗愈作用。所以，将天然香氛适度地运用于生活的各个方面，能积极正向地提升精、气、神，乃至整体样貌。

【建议精油】伊兰，乳香，柠檬草，佛手柑，葡萄柚，罗马甘菊，快乐鼠尾草，法国马乔莲。

美丽的推手 3：千万别小看紫外线

恣意浸淫于阳光下而不事先做好防备，等同于将细胞活生生地置于恐怖压力下。从走进阳光里到细胞发炎、产生胶原蛋白分解酶，只需短短 5 分钟，而 80% 的老化种子就是在此关键 5 分钟里埋下的。想要青春美丽，必须养成正确良好的生活习惯及护肤方式，别无捷径可循。每日早晚彻底洁肤，然后补充脂质和水分充足的乳霜；在和太阳见面前，一定抹上防晒霜。尽管程序简单，却能确保你在 10 年、20 年后，看起来比同龄人明显年轻又有活力。路遥知马力，这是你用心爱护身心应得的回报!



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Freedom from oneself》/ Parijat

听心香 植物精油

至美原精——紫罗兰 • Violet / Viola odorata

消融全身阻塞的能量，开启心扉，转化心灵，让爱顺畅流动；寻找真理，欣赏万物之美。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 紫罗兰 1 ～ 2 滴）。

①英格丽·褒曼（Ingrid Bergman），著名瑞典电影女演员，好莱坞全盛时期女影星，曾获得过三次奥斯卡金像奖。

②奥黛丽·赫本（Audrey Hepburn），英国电影和舞台剧女演员，凭借影片《罗马假日》获得奥斯卡最佳女主角奖。

③ 碧姬·芭铎（Brigitte Bardot），法国著名演员，被称为“性感小猫”。

美丽靠储备，青春没有下坡路

某时尚杂志将此主题交由我来阐述。我思索着，除去字面上的意义，美丽和青春的内涵究竟是什么？

最近回到台湾为我的杂志专栏做采访，听闻许多感人的故事，特别是好几位女性为了梦想而执著奋斗的心路历程。她们其中有47岁时辞去出版社总编辑工作，赴美国学习园艺的中年女性，逆转人生的她如今已年近60岁，仍乐在园艺教学和药草种植；有不到30岁的年轻女性，义无反顾地辞去知名化妆品公司行销经理一职，全心全意在亚洲华人地区推动“公平贸易”（Fair Trade）的理念，为全球那些被层层剥削的小农和贫农们谋取更大福祉；有一群35～55岁的女性，数年来为了台湾地区的生态环境及有机教育，长期奉献她们的爱心、时间和金钱……这些女性虽然年龄悬殊，但却有个共通点，那就是跳脱一般人对年龄的狭隘观念，勇敢突破人们加诸于年龄及性别的种种枷锁，活出了“超越”的美丽与人生格局，将青春活力延长至50、60，甚至70岁。

台湾地区百货界和创意界有一位令人敬仰的创新领军人物——徐莉玲女士，她在人生每个阶段都留下了努力的脚印和丰美的果实，其不同凡响的人生历程也给了我一个新的思考角度，与大家分享。

徐女士在大学时期主修美术，20几岁成立服装设计工作室，30几岁担任台北市某知名百货公司总经理，将一家本地百货彻底改造成台湾地区时尚与创意的风向标，其橱窗设计堪称一绝，许多艺术创作工作者经常必须去那儿找灵感。在总经理任期内，她大力推动台湾地区成立自创品牌，发掘了许多本地优秀的服装设

计师，并赞助无数文化艺术活动，她本人亦于 1987 年荣获“日本流行协会创意大赏”第一届海外奖。39 岁时，她远赴美国斯坦福大学攻读商学硕士学位，41 岁回到台湾地区，结婚生子沉潜了十几年，2005 年再次投入令人耳目一新的文创事业，展开另一段精彩的生命之旅。

访谈中她再三跟我说，其实她并不喜欢已被滥用的“美丽”二字，因为外表之美随时可改变，只要走进一家美容院或服饰店就能快速得到美化；相较于一个人美不美丽，她更看重一个人有没有美感，她强调“美感能力是一个人在 21 世纪的竞争力”。“美感能力”有两层含义，它们为一体两面，彼此相辅相成，其一是具备善于发掘美的眼和心，这是个人长期涵养、悉心积累的才赋；其次是如指纹般独一无二的个人风格与品位，无可仿造和重复。技术可学习可超越，姿色可模仿可巧饰，但美感却是区别这个人和那个人以及丽致风雅和俗媚恶趣的画龙点睛之笔。

我再借烹调鸡肉来做更直白的解释。“外表的美丽”好似在酱油碟里蘸了蘸、漂漂色、过过味的鸡肉；而“美感”却像是经过高级酿造酱料层层涂抹、腌渍，再长时间火候熏烤的鸡肉。哪一个真正入味又令人回味无穷呢？答案昭然若揭。

何谓美？她给我举了一个例子。一位意大利时尚策展人跟她讲了一个故事——一个演奏家向一位老前辈请益，说道：“这是我自己创作的曲子，请您指教。”老前辈听了乐曲后答道：“我听到了美的和新的东西。”演奏家兴奋地回问：“那表示您很欣赏吗？”老前辈回答：“不，因为你作品中美的东西不新，新的东西不美。”多么细腻到位的点评啊！老前辈的评语所要表达的感受，大概就像一口气卡着总上不来那般令人憋得慌…… 是的，欠缺了个人的灵气与美的感悟，就构不成令人心动的美。关于“灵

气”，导演李安说他一看到新人演员 Joe Alwyn，就决定选择他来担任其电影《比利·林恩的中场战事》之男主角，因为“他有独特的灵气，而灵气很难形容”。灵气跟美感一样，无法模仿矫饰，只能熏陶。

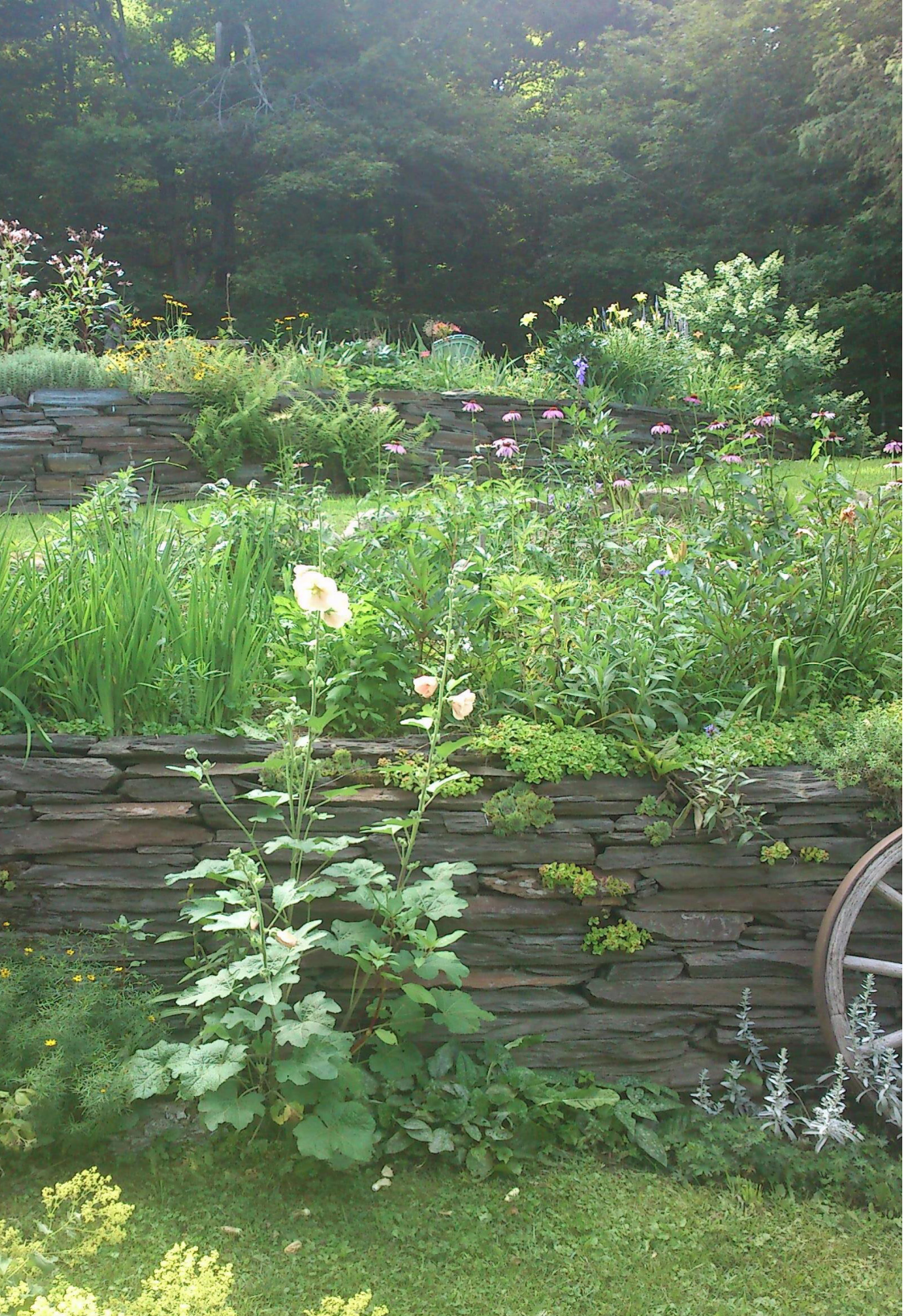
一些名人的例子或许能让人比较清楚地了解美丽、美感和青春之关联。美国歌手 Britney Spears（“小甜甜”布兰妮）和美国影星 Natalie Portman（娜塔莉·波特曼）两人的年龄相仿，同为童星起家，但彼此后来的境界却大相径庭，前者浪掷青春，结果像烟花般快速燃尽，令人唏嘘；而后者不恋栈“美丽”那一层台阶，进入哈佛大学攻读心理学，美丽加上知性的储备蓄积，造就了她脱俗的美感与精湛的演技，经常获评“全球最美丽的人”之一，并获得奥斯卡最佳女主角奖。

法国前总统夫人 Carla Bruni Sarkozy 不论在当名模、歌手，还是总统夫人的时期，她都将自身的特质淋漓尽致地融入其所处的身份中，为该角色创造与众不同的风韵。不论你喜不喜欢她，都很难否认 Sarkozy 夫人从 20 岁、30 岁到 40 岁所展现的美感、青春感及个人品位，从未改变和消失。相较于 Sarkozy 夫人灿烂地活出本我，原本担任外交官，和 Sarkozy 夫人一样拥有个人出色事业的日本太子妃雅子，选择了放弃自己热爱的工作，进入宫中，最后却因个人性格与特质不能自如展现，适应不良，而罹患抑郁症，昔日自信活跃的风华不再，青春之光采也顿然失色。

再回到主题“储备美丽”。保养非常重要，但不能否认的是，无论做了多大的努力，外表之美终究会随着时间的推移而逐渐褪色，比如美国歌手 Madonna（麦当娜），她每年做那么多次微整形手术，但一双枯瘦的手最终还是泄露了其逐渐衰老的事实。其实，能帮助我们青春美丽的元素，是我们能否在人生每一阶段中，

都忠于自己的心和梦想，并在筑梦的过程中不断汲取美的省思和经验，最终转化、蜕变成个人灵慧之美，如瓮中之美酒，岁月只能增添其醇厚，带不走其馥郁。因此，与其说“储备美丽和青春”，不如说“储备美感和美的经验”来得更精确到位。当我们为自己青春时立下的目标努力不懈时，青春就得以无限延伸，没有尽头，更无下坡路可言。

从以上许多名人的例子来看，青春不等于美丽，美丽也不专属于青春。让我们向那些年龄渐长但依旧活力四射、坚定地完成一个又一个梦想的人们致敬，他们青春常在的背后一定有一个美丽丰盛的人生故事，值得我们探究学习。





听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Ma Jeunesse》/ Carla Bruni

听心香 植物精油

成就精油——姜 • Ginger / Zingiber officinale

强化气场，增强心智，激发灵感与创始力，坚定而自信。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml+ 姜 1 ～ 2 滴）。

智慧与美丽，你选哪一个？

一位读者问我：“你觉得智慧和美丽哪一个重要？”这真是无法选择啊！因为二者相依相存，缺乏智慧的美没有灵魂，缺少美的智慧不够柔韧；美需要智慧奠基才能够持久，智慧需要美贯穿才能够圆融。若非得二选一，18 岁的我会选择智慧，但在历经人世沧桑后，我觉得美丽的重要性也不容否认忽视。不过，这回答背后的思路，可不是一刀切的二分法这样简单直白。

不管公不公平、接不接受、生不生气，我们不得不承认外表就是很重要！在现今社会，漂亮的男女往往仅因其美貌就获得不少好处。研究发现，相较于长相普通的同龄人来说，外貌俊俏的人能得到更好的对待与机会、拥有更高的权力与权利、从老板和陌生人那儿获取更多特殊待遇、不易被裁员，甚至在法庭上都可能被判较轻的刑罚！美国加州大学在 2007 年做了一项研究，发现相貌漂亮者的薪水比相貌平庸者高出 12%，更令人气结无语的是，老师给长相漂亮学生的考试分数较高，漂亮的人在商店行窃时甚至还比较容易逃避惩罚！

现实既然如此冷酷无情，那怎能不让自己美丽点呢？！而且光阴似水一去不回头，可以年轻漂亮时不让自己尽情展现年轻之美，待时光一流逝，再想打扮得花枝招展，只怕对人对己都是伤害。台湾地区有一位兼具智慧与美丽的名人陈文茜女士，她在一次电视访谈中说到，年轻时没想到自己进入中年后会变得这么胖，所以挺后悔年轻时没穿露背装、超短裤，把自己打扮得漂亮时髦。

我挺理解她的无奈感与无力感。记得读大学时，班上一位特

别帅气的男生对我说：“臧芬远，你的腿还挺漂亮的！”当时我心里狠狠地骂他色狼、变态，后来还拒绝跟他说话。多年后我才慢慢发现自己的腿形还真是匀称结实的，可惜已经错过了穿美丽短裙的最佳时机。东方女性经常因为羞涩和道德教育之约束，而不习惯或不好意思观察和欣赏自己的身形外貌，以至于比外人还不了解自己的优点与魅力，直到为时已晚，这不令人扼腕吗？

“以貌取人”的惯性助长了美容手术的流行，如今想要怎么美几乎都可以梦想成真，于是现在人造帅哥美女满街都是。可是，当大家都变成俊男靓女、立足点平等时，那又该以什么来“取人”呢？到底多美才叫美？怎样才是历久弥新、经得起考验的美？这可就要回过头来检视个人的智慧底蕴了。

美国心理学家曾进行一项研究，他们让一群人鱼贯进入一个房间并做自我介绍，此过程全程录像，然后他们另外找了一些陌生人来观看这个录像带，并请他们选择最喜欢其中哪个人。结果发现，在选择的依据上，外表居然敬陪末座，一个人的“气质魅力”、“情感表达”和“人际互动”完胜容貌！这项研究清楚地说明了我们对一个人的客观评价，源自此人给予我们的综合观感，而不仅仅是一张脸的样貌。“气质魅力”、“情感表达”与“人际互动”皆由内在智慧与修为所转化，外貌姣好但欠缺智慧修为的人，或许一时能获取优势，但其力量却薄弱得无法支撑他们走长远的路。

我在韩国首尔街头充分证实了此项研究结果的合理性。首尔街头不难看见脸蛋俊美的男孩女孩，但总让人觉得千篇一律，索然无味，能够让我眼睛一亮的，都是那些整体装扮和谐得宜、气质端庄出挑的人。我在远处甚至看不清楚他们的长相，但就是感觉他们真的好美，忍不住回头多看好几眼，这种美是极为个人化且无法复制的，因为它们源自一个人的综合素养。

我们常常掉进一个陷阱和误区，以为“脸”是别人关注我们的焦点所在，或别人觉得我们美不美、喜不喜欢我们的主因；你或许也发现，别人眼中的你，经常比你自己眼中的你更美（或更丑），因为他人的感受和印象往往来自于你的人格内涵、个性魅力以及与你实际的情感互动。而我们评断自己是否美丽的标准，却往往只在一张脸的美丑，自我影像脆弱得只要冒出一颗痘痘就能被击垮，以为所有人一定也都在盯着这颗可恶的痘痘而觉得我们丑陋（实际情况极有可能是——根本无人注意到我们脸上的任何瑕疵）！

法国人对类似Coco Chanel这一类型的女人有个特殊的形容词——Jolie Laide，意思就是“美丽的丑陋”（Beautiful Ugly）。Coco Chanel身材削瘦，容貌坚毅刚硬，与她那个年代所崇尚的丰腴身形与柔美相貌完全相左，然而她却是举世公认迄今为止最有型（Stylish）、最具磁石般吸引力（Magnetic）的女人。在一个宴会房间中，她总是那个最活跃、闪耀、有趣、个性与智慧独树一帜的人。这就是融入智慧后的容貌无与伦比的力量!

关于智慧与美丽这个话题，最后请想一想：你为何喜欢你最要好的朋友——是因为他或她漂亮吗？你认为你的朋友看起来漂亮的原因，就只是因为他或她拥有漂亮的脸蛋吗？

听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《They can't take that away from me》/ Rod Stewart

听心香 植物精油

魄力精油——黑胡椒 • Black pepper / Piper nigrum

积极发掘人生方向，并有毅力与耐心地遵循此方向，从而认识自我，发展内在安全感，建立良好的自尊与自我影像，坚定无畏地面对跌宕起伏的人生。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 黑胡椒 2 ～ 3 滴）。



你是下一个名媛

前几天应某文化活动之邀，做了一场芳香疗法讲座，会后主办方发短信感谢我的演讲及我所展现的“名媛风采”…… 说实话，若不是在自己的手机短信中出现“名媛”二字，谁若当面朝向我喊“名媛”，我肯定会四处张望，名媛在哪儿？因为“我是名媛”这概念从未出现在我脑海中，很陌生，但可以认真思索一下。

首先，我发现“名媛”这原本对特定族群的称谓，在这些年已愈来愈被滥用，就像现今逢女人便叫“美女”、逢模特便称“名模”一样令人感觉肤浅反感。不过，这种现象反映了人们喜爱被追捧奉承的微妙心理。换个角度来看，为了享受被人高捧的虚荣心与随之而来的诸般利益，一些女孩因而渴望跟名模和名媛之名沾沾边，于是“如何变身名媛”就成了时下时尚媒体热衷讨论的话题之一，一些女性也不惜投入巨资来学习名媛之美姿、美仪。

为了更加了解现代女性的名媛梦，我特别上网查了一下网友们对“名媛”的看法，大致总结如下:

- 漂亮
- 八面玲珑、社交能力强、常出席社交场合
- 有名、有社会地位
- 出身有钱人家
- 受过海外教育

网友们对名媛的认知和解读，大抵就是经常穿着漂亮华服参加各种派对，周旋于权贵之间的女性。这就难怪台湾一位自诩为名媛的女明星表示，现在有太多不知打哪儿来的年轻女孩，

想尽办法混入各种派对，让自己过过名媛的水，淌淌名媛之名，导致现在派对里充斥了伪劣的假名媛。

其次，只要符合上述条件就真的是名媛了吗？若是这样的话，台湾那位继承了一大笔遗产的富婆、老是自夸“上流美”的许纯美就是名媛喽？大家的脑袋肯定摇得像拨浪鼓似的吧；那美国希尔顿酒店继承人 Paris Hilton 算是名媛了吧？没错，以家世背景来说，她的确符合西方人的名媛标准，但她放浪形骸的行事作风，又实在很难让人打从心底认同她具备名媛风范，称她为一个镁光灯焦点，或吸引人眼球和好奇心的名流更合适些。

前两天看了一个美食节目，由一位名媛嘉宾来示范拿手菜，过程中主持人数度赞美该名媛的好手艺，该名媛不做任何回应，只是一直保持着脸部上扬 45 度角的姿态……一个心中无礼、觉得自己得到什么都理所当然的人，如何让人心悦诚服地称她为名媛？在另外一个年度杰出人物的颁奖典礼上，每位获奖者都接到一个小女孩献上的一朵花，然后牵着孩子的手一起走下台——除了一位在台上畅谈何谓“美”的精英名媛，她冷淡地接过花、致完辞后转头就走，把小女孩一个人丢在诺大的舞台上，不知所措得似乎要哭出来……一个心中无爱的人，何以谈美？又如何配得上名媛之名？

物换星移，虽然现今名媛一词不再专指那些出身三代以上名门望族的女子，而是包含了各行各业表现亮眼出众的女性，但二者都具备了相同的特质，那就是一个有品格的女子。让人真正敬仰的名媛不一定有显赫的家世身份，但却绝对具有高尚的气质与人品，就像美国演员 Grace Kelly（格蕾丝·凯利），在当王妃之前，她就已被公认为具有名媛的品行与气质风范，王妃的头衔对她而言只不过是锦上添花而已。

品格具体展现于言行举止，穿着打扮，以及对人、对己、对生活的态度和价值观上，并具有一贯性与持续性，它们能清楚揭示一个人真实的气韵、内涵与层次。美国中西部人对成功人士的最高赞誉是——“此人仍然有颗平常心”，依此荣辱不惊、泰然自若的气质与人品来看，美国前第一夫人米歇尔·奥巴马可谓名媛的新典范。不论在工作或家庭经营上，米歇尔皆堪称成功，并早于 1992 年起就在医院做公益服务；成为总统夫人后，她仍然不改其平价服饰的着装风格，因而带动了一股平价风潮，让美国民众重新评量平价服饰的价值，这可视为人们对一位有品格的女子之认可与尊敬。此外，为了女儿们健康成长，米歇尔还将白宫后花园改造成生机勃勃的有机菜园，后来扩展成为关注全美国孩童健康的永续性组织，经常举办健康推广活动；此菜园的产量不仅满足了白宫厨房所需，还供给慈善机构，这种见地恢宏，身先表率，并将温暖带给他人的行为，正是一位真名媛的最佳典范。

由此，在新时代里，名媛真切的定义应该调整为——“一位才情出众、品格端正（媛），而为人所尊重仰慕（名）的女子”。依此定义，每位女性其实都具备成为名媛的潜质，并可用名媛的养成标准来自我期勉。至于是否被冠以名媛的称谓并不重要，拥有名媛的本质，自然会被待之以名媛之礼。

听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《优雅的温柔》/ 黄露仪

听心香 植物精油

魅力精油——肉豆蔻 • Nutmeg / Myristica fragrans

温暖，释放内疚、沮丧之感，从受限、被迫、沉溺成瘾中解脱，用爱与欢愉之态度面对人际关系，展现愉悦闪亮、丰沛有活力的魅力。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 肉豆蔻 1 ～ 2 滴）。



学习玫瑰，深耕美丽

玫瑰，无论如何称谓，依然芬芳迷人。

——莎士比亚[①]《罗密欧与朱丽叶》

那天 Beatrice 边看我调配精油边聊着：“我实在受不了玫瑰精油的气味，一闻到就觉得恶心头晕！”我拿出珍藏的大马士革玫瑰精油给她闻，她皱着眉头把瓶子靠近鼻子，不一会儿突然眼睛发亮又睁得老大，半晌不语，然后如梦初醒般悠悠地说：“这跟我闻过的玫瑰味道完全不同，玫瑰的香气原来是这样的，这么清新甜美……那我以前闻到的都是什么？！”

独一无二，无可仿制，是包括玫瑰在内的所有天然精油的特质。现在科技发达，在仪器的操作下，很容易就能分析出每种植物大致的化学结构，然后像拼拼图一样，把所有分析出来的成分依样画葫芦地拼凑在一起，就能合成出大量人工制造的植物香料。但遗憾的是（“幸运”或许是更适合的说法），这幅人工香料拼图始终缺那么几块图片，以至于永远不可能呈现完整的画面，观者能看出大概的图形，但那缺角总是那么碍眼，让人胸口堵着一口气，上不来又下不去，闷得慌。

再精密的仪器都不能完全破解植物的成分密码，再鬼斧神工的技术都不能凌驾大自然的巧思与美意。那永远找不到的拼图缺角就是植物的灵魂，那是植物从土壤、四时及日月精粹而来的生命力。经常有人问我如何判断精油的真伪好坏，其实我们的身体自会告诉我们答案——嗅闻精纯的气味时，身心自然会舒畅愉悦，仿若一股灵动的清泉注入全身；闻到合成香料时，那就仅仅是一

个不带能量、滞闷不流动的味道，身心非但不会与之共鸣，还可能因为这气味组合是一个身体所不认识的“异物”，而产生不舒服的反应。长期接触没有生命跃动力的东西或味道，会削弱、钝化身体和感官知觉。

现代生活的方方面面都充斥了人工香味，一个人从小吃草莓冰淇淋，以为其中化学合成的草莓香就是草莓的真滋味；从小闻清洁剂中的柠檬味，以为那就是柠檬的真气味。大量的人工合成香料将感官的享乐刺激推到高峰，但也掩蔽了一个东西真正的气味，混淆了我们的嗅觉，以及透过嗅觉对世界的正确认知与真实感受。尤有甚者，人工香料还容易诱发身体和皮肤过敏，让我们不得不远离香气美妙的世界，失去气味与人、事、物密切交织而成的种种回忆。

再说回玫瑰。玫瑰是我最喜欢的花卉之一，尤其是白玫瑰，它既纯洁可人又沉静孤傲，两个特质看似矛盾却又毫无突兀感。栽种玫瑰之前必须先将土壤翻松掘深，经过深耕的土壤才能培育出类拔萃的玫瑰花。玫瑰的内涵底蕴深厚，呈现于外的香气与花形才能如此饱满、富丽和多层次，这也是为何玫瑰精油乍闻一股淡淡的甘苦味，接下来就流曳出惊艳 Beatrice 的那股既清甜又沁心的芳香，清柔婉约与妩媚馥郁和谐并存。玫瑰完美巧妙地融合肉体与精神、性感与灵性，从过去到未来没有任何一种花能超越和取代它。

“有她在的地方就有美。在她面前，风停止吹拂，暴风雨不见踪影，芳香的花朵点缀着大地，海里的浪花露出笑颜……”古罗马人这样描写掌管爱与美的女神维纳斯。而在画家波提切利[2]著名的画作《维纳斯的诞生》中，环绕着初诞生、“众神纷纷为她感到惊艳”的维纳斯女神的花卉，正是玫瑰。由此，玫瑰在西方自古以来即为爱与喜悦的象征。有谁闻到玫瑰的香气能不感到幸福欢愉呢？深土孕育出玫瑰深邃迷人的气韵与非凡的身心疗愈力，它具有独

一无二的开启心轮的能量，能够修复破碎受创的身心，化解阻塞的情绪，疗愈深层、负面、绝望的感情经验，引领我们像犁田那般一层层地掘出自己内在本已具足的美丽与温柔，同时亦鼓舞我们开启心门，接受来自外界的爱。玫瑰就是爱，它以其爱滋育和激发我们自爱与爱人的能力。

玫瑰被冠以“花中之后”的美誉，它无与伦比的姿态与香气是奠基于“深耕”，而非随意栽种、恣意生成，这不就是所有女性最好的榜样吗？我们要尽情地绽放美丽的光芒，但终究能发展到何种美的境界，那就端视我们心灵的能量与智慧的根底耕耘得多么深了。

玫瑰倾注能量深耕扎根，不追逐他人注目的眼光，不在乎竞争比较的虚华，开花只为开花，但是，我们都爱玫瑰，并深深为之倾倒。





听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Top of the world》/ The Carpenters

听心香 植物精油

悦纳精油——玫瑰 • Rose / Rosa damascena/centifolia

将热情转化为关怀，将自私的爱转化为无私之爱，无条件地给予与接受；开启心扉，接受神与自我悲悯之爱，释放过去的悲痛，不需向世界证明什么，宁静优雅与幸福安康之感自内油然而生。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 玫瑰 1 ～ 2 滴）。

玫瑰温柔地环抱身心 Tips

ᘐ 当忧郁（包括产后抑郁）、愤怒、嫉妒、惊吓与被抛弃之感重重来袭时，可用玫瑰花瓣或 3 ～ 4 滴玫瑰精油泡澡或泡脚，或将 1 ～ 2 滴玫瑰精油稀释于 10ml 身体乳或植物油中，取适量涂抹于耳后、整个前胸与双手。

ᘐ 当肌肤极度缺水或憔悴时，玫瑰能发挥令人赞叹的快速焕肤功效，是脆弱肌肤的救星。可将奥图玫瑰纯露均匀喷于脸部或做湿敷，然后轻拍肌肤促进吸收；亦可将 1 ～ 2 滴玫瑰精油稀释于 10ml 面霜或植物油中，取适量涂抹、按摩脸部与颈部。

ᘐ 当肝气郁结或女性月事不调时，在热水中加入 3 ～ 4 朵紫红色的有机玫瑰花苞，有助疏肝理气。

①莎士比亚（William Shakespeare），英国伟大的戏剧大师、诗人，欧洲文艺复兴时期的文学巨匠。

②波提切利（Sandro Botticelli），15 世纪末意大利著名画家，欧洲文艺复兴早期佛罗伦萨画派的最后一位画家。

你的“小美”扎实吗?

最近重拾芭蕾舞鞋，一起学习芭蕾舞的学员还真不少。每个穿起芭蕾舞鞋的大人，心中不外乎怀了几个期盼——运动、矫正或型塑体态，修炼优雅的仪态，一圆儿时的梦想等。不论目的是什么，追求美的心都是共通的。

后来我发现了一个现象。每次前面一个课时的学生还未下课，大家尚沉醉于优美的乐声与曼妙的肢体舞动中时，美丽的梦就会被下一个课时的学生们给砸得粉碎，她们踢踢踏踏地踩着高跟鞋、甩着包、说着话，从四面八方甚至老师眼前，大剌剌地穿越教室去换芭蕾舞衣，对这些人来说，老师与正在上课的同学们好像是空气般看不见。我经常在国内外上各种课程，但还是第一次看到这种匪夷所思的情景，坦白地说，真是惊异得目瞪口呆。

美是什么？简单说，凡能引起人愉悦和提升之感的情状就是美。换句话说，不论你的外貌和装扮多么美、学了多少优雅的肢体动作、学历和文化水平多高，只要是不懂得基本的礼貌、分寸与尊重，率性、自私、自以为是地侵犯到他人，或让他人产生不悦不适的感受，就是离“美”非常远。

无独有偶，我们上课的同时段，另一间教室在上儿童拉丁舞课，据说习舞者都是练舞或参赛多年的专业小选手，舞姿确实美得没话说，而望子成龙、望女成凤的父母们则都守在玻璃窗外，要不紧紧观察自己孩子的表现，要不大声高谈阔论，同时还为孩子们准备了满桌的餐饮。万万没料到休息时间一到，这些舞姿漂亮的孩子们立马都变成了小野兽，满室叫嚣狂奔打闹，屋顶都快被吵爆了，桌上地上也摊了一堆的食物垃圾……我又惊异得目瞪口呆

了……这就是几分钟前我看到的小公主、小王子吗？我很怀疑这样破碎化、没有连续性的培育模式，未来会将他们带往舞匠还是舞蹈家的境界？

你的想法是什么？觉得他们是孩子嘛，吵吵闹闹很正常，没关系？觉得早早穿越教室、换上芭蕾舞衣没什么大不了的，别误了自己的上课时间才最重要？我的想法是，只有向往美的心，却没有贯彻美的行动与行为，美丽的分数还是零。

在国外，一个学习芭蕾的小孩从第一次穿上芭蕾舞鞋那刻起，平时一举手一投足就不能脱离美，文化与艺术修养的课程更是每天巩固美的必修课，数十年磨砺下来，最终养成气质、仪态、舞技都令人尊崇仰慕的芭蕾名伶。底蕴丰富深厚的美绝不是一天养成的，它需要极高的自律性，以及漫长的时间修炼、熏陶、积累及安静沉淀。要获得美，必须先让自己被美包围，心里时时怀着美的思维，刻刻遵循美的分际。

仅仅在特定时间和场合才特意表现的美，以及所有装模作态的美，都会很快地露出破绽，因为它们漂浮而无根底。举例来说，如果一个人长期习惯弯腰驼背，若忽然要求他站直，他能支撑多久？如果一个人一坐下就习惯性地抖动双腿，若当下制止他做此有损礼仪和美感之动作，他能维持多久？美不会忽然从天而降，更不会想美、需要美的时候，就能立即变美，美需要不间断地储备积淀才会丰满有力。

“台上三分钟，台下十年功”这句话用在美感的培育上也十分恰当。汲取、欣赏和展现美的能力必须从孩提时代就开始培养积累，让美的因子与身、心、灵全然融为一体，然后随时随地、不假思索地自然流露于外。若已错过了幼年的黄金培养期，那么

此刻开始从小处规范自己，从细节锻炼美的感受力，亦为时不晚。

培养美的第一步就是要学会礼貌与尊重，凡事合乎礼、止乎节，有节有分。在做任何事之前都要先想一下：这样做是否会侵害、冒犯或亵渎他人？其次，美必须持续和坚持，不论人前人后、台上台下、居家外出，不论身边的人注不注重美仪，我们自己都要记得谨守美的精神，将美的意念和言行举止潜移默化为一种习惯，最终像空气般自然存在又无处不在。

最后请记得，愈细微处的美愈不能掉以轻心，它们能检验一个人美的底蕴与修养的程度。以护肤来举例，每日做好面部护理对多数人来说已不成问题，或者说现今已比较难从一张脸来判断一个人的真实年龄，但是颈纹、肩头和膝盖的细纹、手上的黑斑、指甲的状况、松弛无力的腿部肌肉……这些细节，是威力更巨大的年龄泄密者，然而它们却常常容易被人忽略遗忘。“小美”的力量和重要性就在于它能左右整体美!

我很欣赏著名华裔服装设计师 Vivienne Tam（谭燕玉）说的一句话：“美这种东西一定要悉心维护，要不然它很容易消失。”从今天起，把次序颠倒过来，有意识地从最基本的一言一行一思中酝酿和积累“小美”，那外表之美就自然功到垂成了。

听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Piano concerto in C Major》/ Tom Barabas



我们都需要美丽拉拉队

这几年我比过往更常回台湾，一待至少就是二三个月，朋友们很好奇我都在干什么呢？其实大部分时间都在读书进修，学习不一定要有具体目的，因为它本身就是极有趣味的事。其他时间就去各处看展览、逛花园，此外，也会看看电视娱乐节目。

台湾地区的娱乐节目真的很“娱乐”。明星们明白自己的职业本分就是娱乐大众，既然如此，那就得有敬业精神，他们使出浑身解数来带动节目氛围，彻底娱乐观众，这不，连内地演员陈坤到台湾地区上娱乐节目时，都因为节目现场太 high，而忘其所以地泄露了自己儿子的身世。由于取悦观众之心太强烈，有些娱乐节目的内容着实光怪陆离，明星们无上的“娱乐精神”经常让我目瞪口呆，“惊”不住想：怎么……会有这种人这种事呢！既然如此，那我为何还要浪费时间看这些节目呢？因为光明总是机巧地隐身于黑暗的帷幕后，等待善于探索的心去一探究竟。

这些娱乐节目经常有个套路，那就是让熟龄女明星和曼妙的年轻女明星双方张牙舞爪，毫无顾忌地争这个抢那个，仿若群魔乱舞，或是邀请男明星来夸张刻薄地对女明星品头论足，双方大呼小叫地争论不休。姑且不论这是否只是为了节目效果，我只有一个结论：一个女人若没有气质，奇丑无比；一个上了年纪的女人若没有气质，前途无亮。

有位男性学者指出，女性随着年纪愈长会变得愈“无性别”，因为她不再拥有令人怦然心动、心仪、心跳的感觉和吸引力，充其量就仅只是一个“人”而已。在某种程度上我同意此评论。有些女人觉得自己已经衰老得走样了，就开始出现懈怠的心态，甚

至有自我嫌弃和自我放弃的倾向，不再注意言行举止和仪容装扮，予人俗不可耐、浊气沉沉之感，乃至最后真的变成了一个灰色的中性人，为人所忽视遗忘；有些年长的女人则恰恰相反，她们不甘心接受年华渐行渐远的事实，以为妆扮成青春美少女或举手投足显现可爱的模样就可挽回青春，结果却是让人吓得倒退好几步。

气质是内在修为的外在表现，它宛若胸中那一口气，气在生命就存续。一个女人不论几岁，只要气质修炼得宜，其女性独有的温婉风华就不会流失，个人魅力也会随着年龄增长而愈加圆润光华，影星赵雅芝就是最佳的例子。

韩国知名女明星全智贤在一次采访中被问及，年纪大了怎么办，她答道：“那我终于可以演到那个年龄的角色了……我作为一个女演员正在衰老，我想扮演符合我年龄的角色，并接受那些符合我年龄的台词。”她还谈及婚后切实体会到自己是成人了，故在扮演成熟的女性角色时，有种“现在我可以诠释得很好”的自信。有这番智慧的见解，能够顺应每个年龄层的实像并善用该年龄的优势，无怪乎她从不到 20 岁出道直至现在结婚生子，始终受人欢迎，角色扮演亦毫无违和感。

明了自己立于什么位置，努力做好该做之事，行该行之仪，美丽才会不断健康地进化（Evolving Beauty），不停歇亦不倒退。心理学家 Richard Robins 指出，女性倾向于以一个理想化的美丽模范作为对比标准（经常是名模），来评断自己外在吸引力的指数。研究亦佐证，一个女性身边若是充斥着年轻窈窕的美女，表面上她会自以为与众不同，实际上却是容易感觉个人吸引力匮乏，自我怀疑，自我否定，没有安全感，这就是心理学中所谓“信心的矛盾”。非要把自己塞进 20 岁左右的模特美女群中，来证明自己依旧年轻美丽的行为和心态着实愚昧荒谬——为何你绝不会

与爱因斯坦比智商？因为你知道那完全不切实际；那你为何一定要逼迫自己与零号身材模特或超级美女来一较高下呢？这就实际了吗？其实，在熙来攘往的人群中观察真实生活中的女性们，我们会发现自己实在并不差，只不过有时遵循了生命中错误的力量，或用了不适宜的标准去度量自己。

心理学家说，若身边多一些对你有高度评价或能给你正面反馈的人，你就会散发自信的光芒，而这份自信又会更加提升你的吸引力。美国皮肤科医生 Debra Luftman 说：“你被如何对待会影响你对自己的看法和你的自我影像。”所以，每个女人若能好好修炼和护卫自己的“气质”，然后有一个心理支援拉拉队，经常互相鼓励、发掘、提醒并赞美彼此内在和外在的美丽潜质，我们就更不会轻易放弃进化美丽。



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《I wish you love》/ Janet Seidel

听心香 植物精油

滋养精油——玫瑰草（棕榈玫瑰）• Palmarosa / Cymbopogon martini

以爱疗愈，因爱发光；给予身心自由和弹性的成长空间。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 玫瑰草 2 ～ 3 滴）。

感绿频 巴赫花精

忍冬 • Honeysuckle

活在现下，不再沉湎于过去种种回忆中；过往之经验被视为今日宝贵的教训，年龄亦被认可为一个自然的过程，然后无遗憾地继续向前走。

[使用方法]：选择适合的花精（不超过 7 种），各滴 2 滴于 30ml 玻璃滴管瓶中，加满矿泉水；每次服用 4 滴，直接滴入口中或加入饮用水、果汁中均可；一日不超过 4 次。

从脚尖寻回身体之爱

最近几乎每周都到北京出差一次，一位老朋友两三周前才见面，这周又在活动中遇到，他纳闷地问，才几天没见，怎么感觉我好像有哪里不太一样，具体什么改变不太说得上来，就是整体状态改善不少。我说每天的生活都一样，只不过最近开始重拾芭蕾舞鞋，才上了两堂课而已，他说难怪，可能就是这种抽象的差异！朋友的观察其实挺敏锐的，从回归芭蕾那天起，每天感觉都很开心，不需要理由地开心，“昂扬”这个形容词或许更贴切。因此之故，我又报名了拉丁舞班，决定今年将跳舞进行到底。

我从小就喜欢跳舞，一直是学校舞蹈队的成员。记得小学五年级那年参加舞蹈比赛，从学校所属区一路比到台北市和台湾地区，因为练舞的关系，几乎一整年没正经地读过书，结果是五年级的数学到现在我都还不太会。不过，不会计算梯形和圆柱体的面积并没有让我的人生有丝毫减分，会计算它们也不会让我的人生加分。真正一直支撑我克服人生一个又一个难关、不断为生命增添色彩的因子，反倒是常年从舞蹈中培养和建立的健康、开朗与乐观的性情，以及对“美”不懈地追寻与热爱。

话虽如此，毕竟很多年没机会认真跳舞了，重新踮起脚尖、挺直腰身、抓紧把杆的过程给了我很多感悟。很多时候自以为站稳了，没料到老师轻轻一推就歪倒，这才发现自己平日起坐的重心是处在失衡的状态；又或者自以为努力站直立挺了，老师稍一纠正，我才重新感受到抬头挺胸的真滋味。我思索着，这些年来我究竟对自己的身体做了什么？芭蕾促使我正视自己的身心状态。

一是工作压力、生活重担、精神劳苦或其他因素，把一节一

节的脊椎骨给压缩扭曲了，让我挺不直又站不稳，以至于整个人倾斜失衡而不自知？

二是缺乏足够的自信和活力，还是达不到过高的自我要求，让我的脊椎弯曲，双肩向前瑟缩，无法好好儿地“抬起头来”？

做为一个载体，身体带我们实现所有的希望——一迈腿，去到向往的地方，一抬手，完成心中的梦想；做为自我的外在呈现，身体反映了我们的个性和思想；做为自我的内视镜，身体透露我们的精神、情绪和健康的状况；做为人生的回忆录，身体记载了我们一生的经历与故事。身体远远不只是血肉和骨骼的组合，它还承载了我们的灵魂，是我们一生中最亲密又忠诚相随的伙伴，我们怎能忍心放任自己虐待、摧残和漠视它呢？！

一位朋友最近一直在犹豫该不该去做丰胸手术，因为她觉得不完美的胸部导致她心理不健康，于是她来询问我的建议。整容无关道德与对错，自己的身体别人也无权干涉置喙，但我个人的选择是：我不会将一个外来的异物放进身体里。我爱我的发肤和每个器官组织，感谢它们陪伴我经历人生的风雨和彩虹，岁月已经带给它们无以回避的磨难和衰老，我不会容许一个异物再去加重它的辛劳、负担与风险。

再说回跳舞。我曾在台北跟一位老师学习拉丁有氧舞蹈，每次上课都感到心花怒放，特别快乐有劲。这位老师总是浑身上下充满活力和魅力，领着大家边跳边笑说：“要开心一点！妩媚一点！要非常爱自己的身体！”在她这种“念力”积极的催化下，我们全身的细胞好像都笑着飞舞起来了，同时也感觉自己好像离美的意象更近了一步。

舞蹈不仅让人身心健康，形体优美，神清气爽，更能在律动

中唤醒心底美的种籽，伸展触角探索更多美的面向；对美的向往与意念充盈心中，身体就会自然而然形成美的磁场，生活与生命也将得到质的升华。快快舞起来吧，在律动中倾听身体对自己的密语，发现生活更多美好的可能！



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Cavalleria rusticana-Intermezzo》（乡间骑士间奏曲）/ P、Mascagni

听心香 植物精油

感受原精——茉莉 • Jasmine / Jasminum officinale/grandiflorum

自信开阔，自我觉察，提升敏锐度与慈悲心，促进创造力与自我表达力，为生活带来真实、落地的喜悦，认识自己并与自己欢喜同在。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 茉莉 1 ～ 2 滴）。

身体，我最亲爱的伙伴

那天在路上，看到一位老妇人迎面走来，她腰间系着一件布满油渍的围裙，貌似经营着小餐饮店，步履蹒跚，面容僵硬凝重，佝偻的背几乎与地面呈45度角，看了心中着实不忍。我思索着……她几十年的人生是个什么模样？什么样的人生能让一个人的脊椎从竖直变成如此弯曲？

重拾芭蕾舞鞋这个梦想在我脑中萦绕了好多年，最近终于付诸实行。练完第一堂课后，我几乎躺在床上一整天动弹不得，全身像是发烧、水肿般烧灼肿痛，宛若大病一场。芭蕾同样促使我思索……这些年我的人生是何模样？什么样的人生让身体变得如此僵硬又脆弱？我的身体究竟想对我说什么？

身体就像盆景设计一样，如何拗弄、固定一根树枝，它日后就会慢慢变成那个模样。长期将有形或无形的压力加诸于身体，它就会慢慢向下压缩弯曲；将负面情绪灌注身体，它就会扭曲僵硬。你一定有过类似的体验——想到悲痛或恐惧的事情时，身体就会不由自主地蜷曲瑟缩起来；想到生活中诸般挫折困难时，身体就像个泄着气的气球，一点一点地收紧干瘪起来。身体和情绪彼此密切地交互影响，从一个人的形体与姿态，可以看出他正带着什么样的情绪过着什么样的生活。

身体是心灵的家

我们的意念、情绪和精神如实地塑造了我们的身形，心态是什么样，体态就会变成那个样。那若没了身体，精神意念又在何

方呢？闭上双眼想一想：我是谁？“我”究竟在哪里？是什么东西让我成为我？是身体吗？那么一个跟我长得一模一样的双胞胎或机器人可以取代我吗？是心绪和灵魂吗？没有肢体的具体运作，抽象的情绪和心灵状态如何能表达出来？显然心灵与身体合而为一，才能造就独一无二的我。

古埃及人认为死亡就是灵魂从肉身出走了，因此必须把肉身好好保存，静待灵魂回来，这就是木乃伊的制作缘起。古人早已发现身体与心灵唇齿相依的密切关系，少了任何一个都是死亡或形同死亡。

身体不只是血液、肌肉、器官和骨骼的组合，它还是心灵的家。洁净健康的身体，让居于其中的心灵明亮通澈；黑暗脏乱的身体，让心灵阻塞蒙尘。经过一段时间的芭蕾舞训练，我的脊椎逐渐从尾椎、腰椎、上背到颈椎一点一点地舒展开来，感觉身体里好像有一棵树不断地在向上抽高成长，修长挺拔，欣欣向荣，甚至还腾出更多空间让“气”自由穿梭于其间，无比畅快。而我的心灵也得以从原本压缩变形的“家”中释放出来，加倍感到彻底地放松愉快。

所以，身体对我说的第一件事就是：高跟鞋只能让我像头高了几厘米的骆驼，唯有定时活动锻炼，才能重新扶起体内那棵原本英姿挺拔的大树，使外表身形修长优美，心灵的家坚实敞亮。

身体是心灵的伙伴

在台湾地区，有些医院会为重度抑郁症患者安排舞蹈治疗。抑郁症患者通常会因极度漠然、绝望、无力而难以移动肢体，更别说跳舞了，因此治疗初始治疗师会不断地朝他们丢球，为了闪

躲迎面袭来的球，患者不得不稍微挪移身体，当身体一旦开始动起来，患者从“动”中发现自己本来具有的力量，疗愈的希望就曙光渐露，因为身体这个心灵的家畅通流动了，被禁锢的灵魂才有可能进一步摆脱黑暗的纠缠，顺流游向光明的彼岸。

舞蹈结合了肢体运动与音乐（可调整脑波），因此不仅能改善身体诸多不适症状，还能同步疏解情绪与心理压力。一位美国学者说：“舞蹈是世上最好的安定剂，它可使兴奋的状态得到安定，焦虑的状态得到平衡。”

所以，身体对我说的第二件事就是：近朱者赤近墨者黑。为了让心灵重返自在轻盈的本质，我必须先把身体打扫整理干净，挪出更多空间让心灵自由回旋。

身体是美的基地

亲爱的身体尽心地执行心灵所渴求的所有梦想，记忆和承受我们一生的喜怒哀乐，忠诚地陪伴我们走过数十寒暑。因此，被沧桑劳碌浸透的身体必须获得最好的滋养，并值得我们最深的爱与关心。只追求精神层次的美却忽视对身体的耕耘，所得到的美既苍白虚弱又无说服力。

所以，身体对我说的第三件事就是：人是大自然的一分子，身体运作之理与大自然运行之道相应照，身体小宇宙亦有其山水与四季，我要尽全力让它健康快乐，天天山清水秀，四季皆有好风景。



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《再见往事，再见》/ 林海

听心香 植物精油

抚慰精油——法国马乔莲 • Marjoram（French/Sweet）/ Origanum marjorana

清除深层情绪创伤，驱散忧伤恐惧，面对、接受和理解“失去”，继而恢复平静，获得疗愈。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 法国马乔莲 2 ～ 3 滴）。

芳香泡澡或泡脚

在水中全身肌肉得以彻底放松，而精油香气能起到同步调理情绪之效，故芳香泡澡能促使身心由内而外焕然一新。

【身心统整芳香配方】杜松 3 滴 + 佛手柑 3 滴 + 马乔莲 2 滴，滴入泡澡水中，或加入 15ml 身体乳或植物油中，涂抹全身；三种精油各 1 滴，滴入泡脚水中，亦可很大程度地放松身心，促进血液循环。

“肌肉紧绷度”测试

这也是一种放松练习。先从一个小部位开始体验（此法亦适用于全身每个部位）。

闭上双眼，先有意识地做一个皱眉的表情，暂停 5 秒钟，仔细感觉和记忆这种“肌肉紧绷”的感受，然后一点一点舒展、松开此纠结的表情，保持这种“表情肌完全融化开来”、“面无表情”的放松状态 20 秒钟……你会发现，原来自己的肌肉经常处于紧绷压缩的状态而不自觉，而当肌肉放松时，情绪也会奇妙地跟着放空，此即身体与心灵之交互影响。我们绝对可以藉由调整肌肉状态（比如按摩或全身各部位之“肌肉紧绷度”测试），来改善样貌与情绪。

感绿频 巴赫花精

橄榄 • Olive

不再高强度地压榨身心，过度透支体力、心力和能量，倾听内心的指引，辨识身体的需求，容许自己放松。

[使用方法]：选择适合的花精（不超过 7 种），各滴 2 滴于 30ml 玻璃滴管瓶中，加满矿泉水；每次服用 4 滴，直接滴入口中或加入饮用水、果汁中均可；一日不超过 4 次。

保养气场让你真美丽

前阵子到海南省三亚市出差，本以为那里的风土气候等应该与我的家乡台湾地区差不多，加上那段时间颇忙，所以出发前对该地并未怀有什么期待和想象，只想快快完成任务，早早回家。可是没想到前后加起来不过两天半的行程，竟意外地给我的精气神补充了丰盛的食粮。

那天趁活动晚宴开始前，包了辆车快速到附近转了一下。一路上一边欣赏艳丽张扬的热带植物，一边跟司机聊着三亚的风土民情，了解到珍珠和水晶都是三亚特产，颇长见识。内敛婉约的珍珠是我极少数喜欢的珠宝之一，所以珍珠博物馆是一定要去看看的。珍珠朴素低调却能予人高贵雅静之感，而且老少配戴皆宜，愈戴愈圆润光滑，这些都是专属于它的魅力。一个女子若具备珍珠性格，那么不论她是 18 岁或 80 岁，一定都散发着盈润饱满又泰然自若的美丽气质。想想珍珠是如何磨砺而成的，再看看珍珠如何历久弥新，让我们一起向它看齐吧!

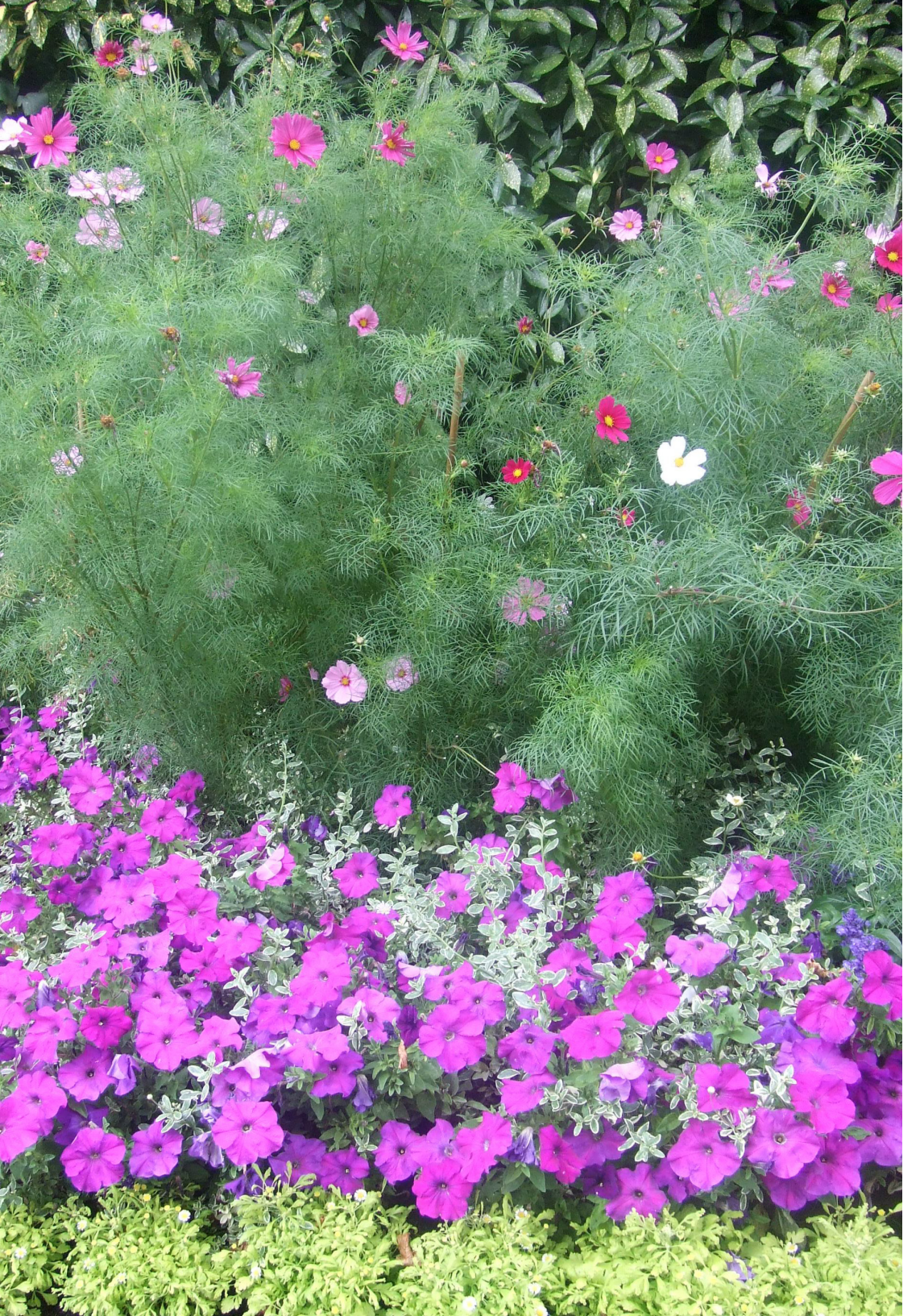
看完珍珠后转去水晶博物馆。作为矿物结构体，水晶历经天地日月万千年的精聚粹炼，最终形成晶莹并携带奇特能量的物质，我对它抱持敬畏赞美之心。在博物馆某个角落发现了一个能量场（Aura）测试仪，尽管有点怀疑那台仪器的性能是否精确，但我这个好奇心极重的人还是决定花点钱去做做测试。

20 多年前我在英国上过一些人体能量场的课程，笃定相信每个人都有不同的气场。能量场是什么？简单地说，有些人你一看就喜欢或忍不住想靠近他们，在其身边令人感到如沐春风、温暖正向或安定稳实；但也有些人不论他们多帅多美，多年轻多时尚，

只要一靠近他们，就说不出哪里不舒服不自在，此即能量场，它无形地包围着我们的身体。换句话说，一个人的身体其实并非仅止于双眼所能看见的肉身，还包括一层层环绕它的能量场；当我们向一个人靠近时，就是在走进他的能量场领域，其“能量环境”会影响我们的身心感受，这就如同生活环境会具体影响生活于其中的人之身心健康。

一个人的意念、情绪和健康状况会完整投映到其能量气场，不同的身心灵状态会让气场呈现出不同的色彩与能量，颜色越混浊黯沉或残缺破裂，表示身心失调失衡得越严重。作为一个治疗师，我心里自然明白自己的身心状态究竟如何，那台分析仪所呈现的结果与我的自我认知不谋而合。从仪器显示分析，一般人的气场以 100 分为满分，我大约在 90 分，但从人体七个脉轮（chakra）来看，有些部位需要调养理正，否则能量裂缝会进一步扩大，衍生出实质的病症，并影响气场能量之品质。

我想跟大家分享的是：只保养好一张脸或穿着光鲜亮丽的服饰，并不一定能让他人更喜欢亲近我们，好好保养个人的能量场才是受人欢迎的秘密，而好气场的养料就是正念、善念与正行!



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Morning light》/ 宫原惠太

听心香 植物精油

气场精油——丁香 • Clove / Eugenia caryophyllata

净化身心磁场；专注地觉察情绪而得到纾解与满足；深层激励心智，鼓舞正向思考。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 丁香 1 ～ 2 滴）。

保养护卫气场法

① 植物油 10ml + 丁香 2 滴，涂抹于全身以及身体之外、无形的能量场。

② 闭眼静坐，观想自己坐在一个透亮的大圆罩中，一道神圣温暖的白光照进头顶，再缓缓地自头顶向下照亮和疏通全身每个部位，直至脚底（慢慢观想每个部位）……然后停下来一段时间，细细感受全身沉浸在圣洁光中的平静……接下来继续观想白光自全身扩散到身体之外，充满整个圆罩，温暖、舒畅又安全……细细体验这份感觉一段时间，然后缓缓张开双眼，轻轻搓热全身肌肤，感觉身心灵由内而外焕然一新，健康快乐。

美的点、线、面

Emily 最近伤感又茫然地跟我说，年轻时觉得“老”离自己很遥远，黑斑、皱纹、大肚腩、“火鸡脖”那都是别人才会有的困扰，她可绝对不会变老变形，总之，不会有那么一天的！但是万万没想到，“老”有一天居然冷不提防地就砸到她头上了，而且只能用“兵败如山倒”来形容惨烈的状况——蔓延的白头发、一塌糊涂的记性和体力就甭说了，手背与手臂上浮现出碍眼刺心的色斑，原本清晰的脸形渐渐看不出究竟是个什么形状，全身从里到外沉重地往下垮，更令她心慌的是，身体不明所以的病痛和异状越来越多。她说她曾试着做改善，但后来发现衰老的狂澜怎么样都阻挡不了，于是她就泄气放弃了，该怎么老就怎么老吧！没想到此念头才一冒出头，她的状况就更每况愈下了。

这不禁让我想到我的父母。我母亲是个比较悲观的人，她从小就认为一个人活到 30 岁就老得该死去了，所以她不但经常活在年龄的阴影和压力下，还经常告诫我“衰老”是一件很悲哀痛苦的事；而我父亲却正巧完全相反，他是一个具有十足好奇心、童心、创意和情趣的生活家与养生家，70 岁那年无师自通学会电脑，甚至连一本电脑相关书籍都没看过，尽管不可避免地有些老人家惯有的病症，但他身手矫捷，身形保养有道，没人相信他已 90 岁高龄，因为他每天想做、要做的事情那么多，没有太多时间自嗟自叹。

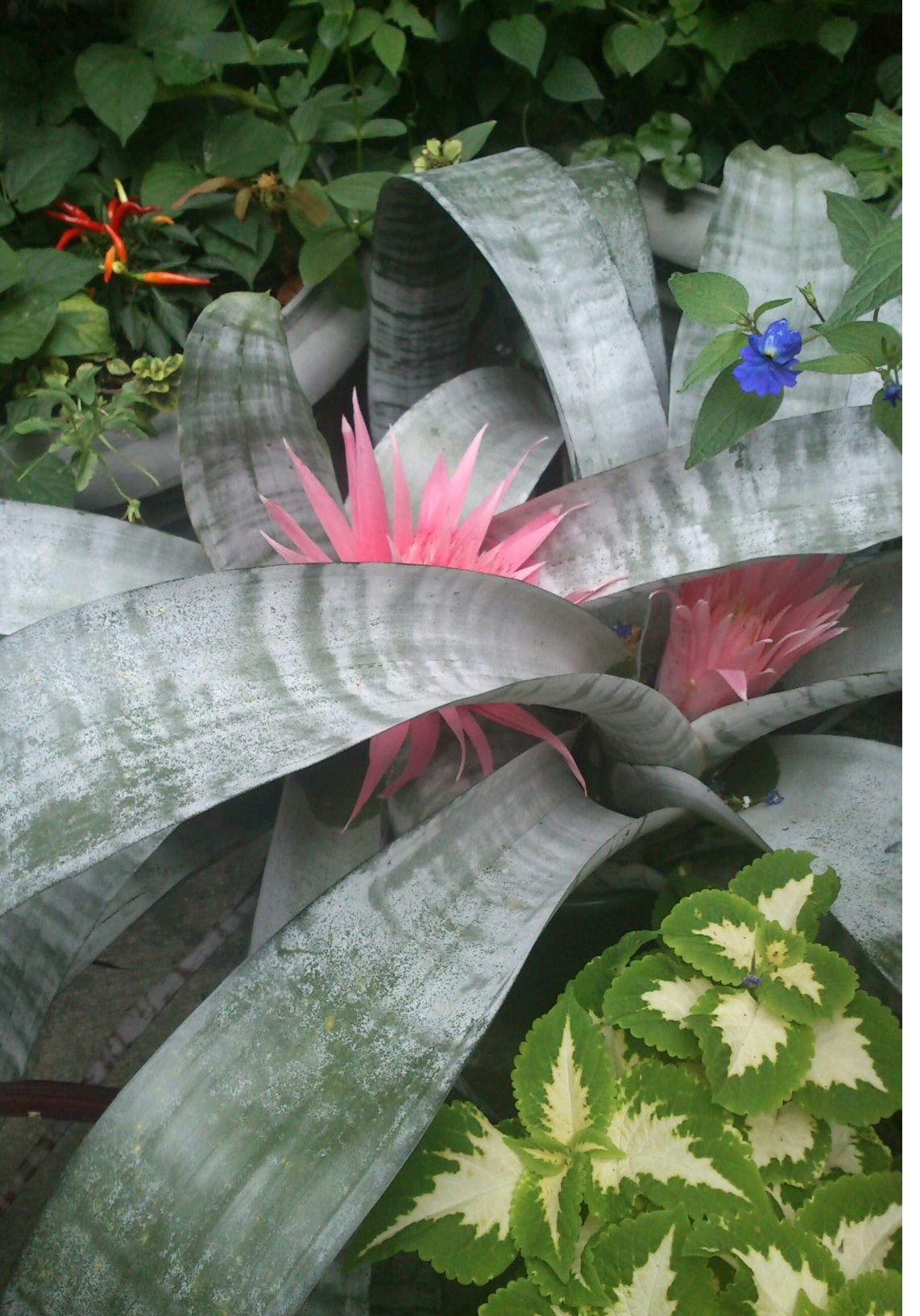
一个人究竟会衰老成什么模样，以及老化的速度有多快，10% 取决于遗传基因；30% 取决于心态（无论如何，我都勇敢接受并面对自己会逐步衰老的事实）；30% 取决于信念（无论如何，我一定要优雅美丽地老下去）；30% 取决于坚持（无论如何，我都要找到优雅美丽老下去的方法，并贯彻到底）。美丽的面貌（面）

就是由这 4 个“起始点”相互串连所架构起来的。换个角度来看，凡事必须有“起始点”才能逐步扩展成完整的面貌。

台湾明星大 S 徐熙媛在一次专访中谈及对妹妹小 S 徐熙娣的佩服。她说小 S 原本和漂亮窈窕沾不上边，失恋消沉一段时间后，有一天忽然打扮得美美的从房间走出来，很奇妙的是，从那一刻起她就开始越变越亮丽，让人刮目相看！其实原因明快又有力，那就是小 S 想通了，并“决定”要变漂亮，然后她就变漂亮了！这个“决定”充分结合了上述不逃避、不放弃的心态，以及对美的信念与坚持，就像射箭，从“决定”这个“始发点”，坚定地射向另一个目标点；这个点连接了那个点，再继续前进串连下一个、再下一个点（线），最后完整的“面”就清晰描绘出来了。像小 S 一样立下一个“决定”的起始点，然后一点一点地连结成向往的轮廓，不灰心不自弃，正是我朋友 Emily 目前最需要做的事。

而我父亲，每天从园艺和发挥创意这两个点出发，发现生活一个又一个新乐趣和新体悟，以至于“衰老”根本牵制不了他。直到 70 多岁时，他才感觉自己好像真的是老了，于是他就自然顺应和面对衰老的事实，找出与衰老自在共处的方法，结果就是，他是相对来说最没有老态和老味儿的老人。人人都可以决定自己想要勾勒的生活点、线、面，只是请记得，“决定”这个始发点所承载的初心，会决定接下来形成什么样的线与面。

再说回前面提到的“优雅美丽地老下去”。没有任何保养品和滋补品能打败“好好劳动，稳实睡觉”的美容效果。上周末和好友 Annie 参加一个慈善活动，忙进忙出了一整天，累得晚上 8 点就倒在床上一睡到天亮，起床后发现自己竟然前所未有地容光焕发！ Annie 笑说：“你就是欠操练，以后要多帮你安排些体力活儿，让你天天好气色！”嗯，我愿意从这个点开始起步，然后把它发展成一个新的生活面貌。





听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Devotion》/ Peter Storr

听心香 植物精油

先驱精油——樟木 • Camphor（white）/ Cinnamomum camphora

澄净心智，扫除抑郁，提高自觉力与开拓、务实的精神，从而强化决心与积极性，将创思付诸实行并展现领导力。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 樟木 1～2 滴）。

感绿频 巴赫花精

野生燕麦 • Wild Oat

对于自己的生命有清楚、明确的蓝图和方向，以及积极正向的想法与抱负，并且不会轻言放弃、游移不定。

[使用方法]：选择适合的花精（不超过 7 种），各滴 2 滴于 30ml 玻璃滴管瓶中，加满矿泉水；每次服用 4 滴，直接滴入口中或加入饮用水、果汁中均可；一日不超过 4 次。

我的年龄，我说了算

每周四是我跟自己约会的时间，在这一天，我会悠闲地走去琴行练钢琴 2 小时，然后去跳芭蕾舞 1 个半小时，这是我打心底最欢喜、最贴合自己心灵和性情的时光，彷若重返 5 岁时父亲牵着我的手去学琴跳舞的日子。在一段静谧的时空中独自做最喜欢的事，是生命的“维生素”。

休假回台北时，妈妈笑说：“你怎么越活越幼稚，都几岁了还去跳芭蕾，不怕把骨头给折了。”我的确可能是班上最年长的学生，但也是被老师评为跳得最好、柔软度最佳的学生之一，当我专注、尽情地舞动时，只感觉到健康快乐，以及“能够主宰自己健康快乐”的心态所激发出来的活力与能量，“年龄”完全不在我心中，我也绝不允许身份证上的数字来干扰我对任何美好事物的向往与追求。

一直很感慨的是，“年龄”对多数华人来说是一个迷思、一个坎儿，甚至是一个紧箍咒，人生很多的可能性与趣味性常常被“年龄”给制约扼杀了——几岁时应该做这个、不该做那个；应该拥有什么、不该再过什么生活……似乎所有事情都有个清楚和公认的年龄界限，这或许是受到了孔子“三十而立，四十不惑”论述的影响。内地朋友跟我说，在内地，27 岁算是法定的大龄青年（这原本该是多么年轻美好的年龄啊）！而我从事的化妆品业更是残酷，在上海，百货商场甚至要求专柜美容师的年龄必须低于 30 岁。这不仅加深了大家对年龄变化的敏感和恐慌，也阻碍了人们放手尝试、勇敢寻梦的决心，无异于画地自限。若你的年龄观亦被约定俗成的观念与舆论套牢，那么你有可能会成为“未老先衰一族”，凡事容易陷入畏首畏尾、进退维谷的境况。

在国外，不论是在百货专柜还是在美容院里，经常可见头发花

白的美容师，很多人特别喜欢向她们咨询，因其经验肯定比二十岁出头的美容师丰富，也更能理解客人的心情与需要。工作关系，我常年接触欧美杂志和书籍，注意到她们在谈论美容和时尚的话题时，访谈和关心的对象经常跨越二十岁到五六十岁以上；反观国内的美容时尚杂志，常常就围绕着二十到三十多岁的人打转，所幸这几年越来越多年届中年的女星仍活跃于舞台上，使得媒体的关注范围终于进展到了四十岁。这种现象不禁让人感叹，四十岁以上的人好像都应该自觉地自动消失，好好在家待着；这又好像在做恐怖的心理暗示——四十岁以上等同进入黄昏，无人搭理，就待在那儿等日落吧。

年岁的计算方式是人发明出来的，但自己实际究竟几岁，则完全与身份证上的数字无关，而是由自己的健康状况、自信心、自尊心和幸福感（well-being）来决定和定义。在美的领域，心理和身体紧密地交互影响，研究早已发现，思维模式的改变会激活大脑生成新的神经元，形成新的信息传输线路，刺激大脑分泌不同的化学分子，使人感觉更好，思维更清晰，同时也能以全新和更健康的方式与周遭的环境及人们互动。

国际知名女星 Sophia Loren（索菲亚·罗兰）曾说：“除了相信自己是美丽的，没有任何东西能让一个女人更美丽。”这就是一个极为正面有力的思维模式。当我们了解自己才是自己的发电机，能够多么健康快乐、美丽充实完全是由自己掌控，决非年龄这个数字所能左右，我们内在的力量和外在的美丽就会不断地进化下去，形成良性循环——自我感觉年轻因而健康快乐，因为健康快乐而感觉更年轻。

人生仅此一回，没有回头路，且把数字抛到身后，做回年龄的主人，尽心关爱自己，尽情发光发热，逐梦踏实，让此生了无遗憾与怨尤。



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Life is just a bowl of cherries》/ Holly Cole

听心香 植物精油

滋育精油——胡萝卜籽 • Carrot seed /Daucus carota

释放深层伤痛，驱除破坏性的思考模式，以及压抑的憎恨、嫉妒、贪婪心，滋养情绪，提升体力与毅力来面对困难险阻。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 胡萝卜籽 1 ～ 2 滴）。

品绿力 香草药

迷迭香 Rosemary / Rosmarinus officinalis

[适用]：促进血液循环与神经功能；调理、缓和消化机能；（偏）头痛，以及因身体虚弱而导致的抑郁沮丧。将沸水 180ml 倒入 1 茶匙干燥的迷迭香中（或 2 茶匙新鲜迷迭香），盖上杯盖浸泡 10 ～ 15 分钟后饮用。一日 1 ～ 3 杯。

* 注意：怀孕时勿大量饮用。

品绿力，细心品尝绿色（植物）的力量。

愈好奇愈青春

有一种画面总是让我心酸得不忍直视，那就是看到一些江郎才尽的歌星，拖着臃肿变形的身躯，疲惫伧俗的面容和喑哑的嗓音，重复地唱着那几首多年前让他走红的歌，这些歌因为他生锈的心灵而失去韵味，即使透过电视，我仿佛也能闻到他们或她们身上散发的“老迈的气味”。

所谓“老迈的气味”是一种迟缓腐朽、了无生气和希望的味道，这种无形的气味与感觉并不能和“老年人”画上等号。因为很多老者对生活和人生仍然充满了热情、创意与好奇心，永远像流动的活水，因而始终保持变化和更新的状态。像我那年近 90 岁的老父亲，不但在 70 多岁时无师自通地学会使用电脑，还会自己安装各种软件，一边听着音乐、上网看新闻或股票信息，一边还可以在手写板上给我写邮件或用 skype[①]聊天；今天去看展览，明天种花，后天又巧妙地将废物改造成有用的东西，他的活力和创造力源源不绝，无怪乎没人看得出他的实际年龄，他年轻的心为他创造了“年轻的气味”。

有的人年纪很轻却早早地散发了与之不相称的“老迈的气味”，跟这些未老先衰的人在一起，让人不由地产生迟暮沉重、陷溺泥沼之感。我总是尽量不与“气味混浊”的人打交道，因为一个人所散发的有形或无形的气味，均昭示了他的生活形态、思想念头、自我要求及心理年龄，换句话说，这几个元素都会具体影响并决定我们身上究竟会散发何种气味。

如何创造清新的气味

1. 去芜存菁

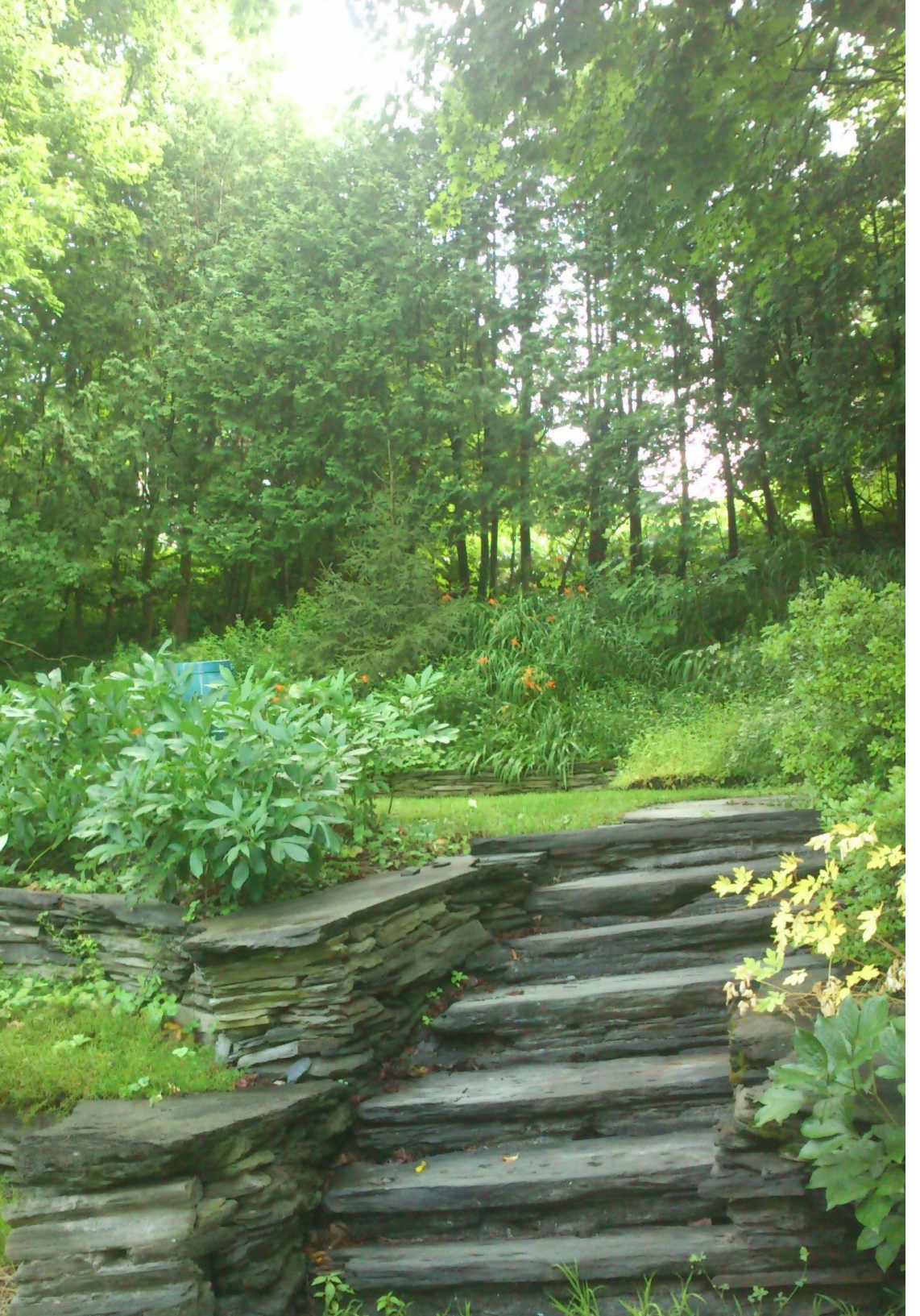
留意自己的意念、情绪状态及摄取的食物，避免身体成为垃圾食品和黑暗念想的堆积处，让身体成为环保的小世界，如潺潺清溪般畅通跃动。

2. 望向远方

忘却身份证上的年龄，睁开眼睛，迈开双脚，永远保持对美好生活的好奇、向往与追求，相信每天太阳升起时，大大小小的新鲜事、惊喜和灵感一定会在身边穿梭，出其不意地改变我们、感动我们。

3. 创造气味

源自大自然的芳香植物精油可以具体而微地调理身心灵，促进健康，进而积极改善身体的气味，让清新活力之气息从呼吸吐纳和每个毛孔中散发出来。







听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《匆匆》/ 胡德夫

听心香 植物精油

勇气精油——百里香 • Thyme / Thymus vulgaris

发现生活目标，精力充沛、坚定地走在人生路上；提高生命能量，强化气场。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 百里香 1 滴）。

感绿频 巴赫花精

野玫瑰 • Wild Rose

摆脱冷漠迟缓、百无聊赖及屈服于现状的态度，对生活、工作和世界皆饶富兴趣，充满雄心和目标，对自己的生活和环境负起责任，并积极主动地做改变。

[使用方法]：选择适合的花精（不超过 7 种），各滴 2 滴于 30ml 玻璃滴管瓶中，加满矿泉水；每次服用 4 滴，直接滴入口中或加入饮用水、果汁中均可；一日不超过 4 次。

① skype，即时通讯软件，网络电话工具。

皱纹的心态

某电视节目访问一位六十几岁的女士，她瞒着家人、冒着高血压的风险做了两次高危险的拉皮手术，她说她从小就很爱美，心里一直非常遗憾在她年轻时，没有现在这些医学美容手术，否则她一定比任何女明星都漂亮，所以现在无论如何她一定要换张脸以完成一生的梦想。结果这位女士的脸果真整得一点纹路都没有了，看似美丽，但很奇怪地，却令我不由自主地感到畏惧和有距离感，因为她看起来……不太像真人！她的“生气”好像随着皱纹和松弛的皮肤一起给消除了，我感受不到这个人沉淀的人生智慧和喜怒哀乐，也分辨不出她是否真诚善良，因为一个人的人生故事和心灵活动，全都真实地记录在一条条的细纹、皱纹里，它们是生命的痕迹。

因为欢笑，所以眼轮匝肌[1]自然收紧而产生眼角笑纹；因为忧伤烦恼，所以有皱眉纹；因为思考，所以有抬头纹。皱纹透露我们是认真生活、充满感情的人。一张抹去了所有纹路、做不出表情的脸，光滑平整，但也同时失去了温度与气息。情绪透过表情来传述，而表情是由众多肌肉相互牵扯、协作、收缩而产生的。因此，有情绪必有表情，而有表情皮肤必会产生纹路，也就是说，纹路（肌肉收缩）帮助我们表达各种情感，让别人得以了解我们所思所感。美国知名女星 Jeniffer Aniston（詹妮弗·安妮斯顿）曾说，她宁可脸上有皱纹也坚持不打肉毒杆菌，因为肉毒杆菌就是藉由麻痹肌肉神经来让人做不出表情，继而阻止皱纹产生。Jeniffer 说：“对我们这种靠表情吃饭的人来说，做不出表情是很可怕的事。”

对我们一般人来说，无法透过表情来传达情绪、与人沟通，同样孤绝可怕。木然的面容会逐渐弱化心的敏锐度与感动之能力，

而钝化漠然的心亦会在不知不觉中凝固深锁面容，二者互为因果。

对美之向往是人的本能，若没有追求真善美的恳切心念，个人和世界均无法升华完善。我佩服这位女士追寻美丽的执著和勇气，只不过依靠外来强力扭转的手段而获得的美丽均有后遗症和期限，之后该怎么办？美丽终究能走多远、到达什么层次，绝非一把手术刀所能解决，因为支撑和进化美丽的根本力量源于不间断地向内自我探索和省思，然后及时做出相应的调整疏理。虽然时光隧道是不可回转的单行道，人该老时就会老，这是不可逆转的现实，但若在追求外表美丽的过程中，不忘提升内在的能量，二者并行不悖，亦步亦趋，我们仍然非常有可能达到“一路优雅地老去”，以及“比别人老得更悠然一点”的理想。

每天花几分钟仔细端详镜中自己的整体样态，有助于同时改善外貌和更新内在，这与自恋无关，更非虚浮，而是要藉由镜子的反射来直观己心，与自己深度对话交流。肌肤总是能如实地反应身体内在的状况，且让镜中呈现的影像告诉你——

- 气色和肤色黯黄无华？——你身心的压力拖累了新陈代谢的正常运行，须从生活形态开始做改变，包括饮食、运动和作息时间。

- 肌肤干燥发痒？——你忙到忘了给身体和皮肤补充足够的水分和滋补品。

- 雀斑和色斑更加明显？——你是不是太低估了紫外线和辐射线对肌肤的破坏力？

- 隔三差五地敏感发炎？——你的个性是不是较敏感易受波动，说风就是雨呢？

- 脸部肌肉紧绷下垮？——你可能还不太明白，微笑的习惯可改变外貌和心情，并让人看起来更年轻。

- 痘痘接二连三地冒出来？——你的体内是不是积满了垃圾食物和愤怒焦躁的情绪？

- 目光空洞，面貌伧俗？——你的心灵是不是破了一个洞？该为它进补了。

- 皱纹加深了？——你，不够关爱和温暖自己！

50 岁的人不一定满脸皱纹，面容枯槁；20 岁的人也不一定肤如凝脂，容光焕发。美丽可以到达什么境地不全由年龄左右，而是取决于你认识及爱惜自己的程度。



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Hands of loving》/ Deuter

听心香 植物精油

乐活精油——罗勒 • Basil / Ocimum basilicum

强化神经功能，去除阻塞，使能量顺利传输全身每个部位，身心统一，乐观和谐，提升自我价值感。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 罗勒 1 ～ 2 滴）。

品绿力 香草药

甘草 Liquorice / Glycyrrhiza glabra

[适用]：抗发炎，轻泻，调理和激励肾上腺皮质，降低胆固醇，舒缓胃黏膜、支气管问题（如痰症，咳嗽，支气管炎）。将饮用水 750ml 及干燥切碎的甘草根 15g 放入锅中，盖上锅盖煮至茶水沸腾，再转文火煮 15 ～ 20 分钟；甘草根过滤后，将茶水分成 3 份，一日饮用完毕；有助降低胃酸，缓解任何发炎、溃疡及轻微便秘之症状。

* 注意：怀孕、高血压及服用毛地黄类药物者避免使用；勿长期使用。

* 中药材之甘草为不同品种（Glycyrrhiza uralensis）。

触心流 静思

留意自己做表情的方式，比方“笑”，并非眉飞色舞、挤眉弄眼、笑成月亮眼或笑出鱼尾纹来才算是笑。我们可以适时适当地运用“眼神”来传达心意，避免过度牵扯肌肉产生皱纹，“含情脉脉”就是这般感觉。用眼神来表情达意还能展现一个人的真诚和内涵，因为肌肉表情可伪装，但眼神之神情却骗不了人。

触心流，触动内心情绪的流动变化。

①眼轮匝肌，围绕眼睛，构成眼皮，负责闭眼的工作；通过自立地持续收缩，牵动其上的皮肤。

空白造就美白

若念头与念头之间能出现空档，那么念头就能焕然一新不陈腐。

—— J. Krishnamurti[①]

Sophia 通过朋友介绍来找我，想咨询如何改善脸上的色斑及愈来愈晦黯的肤色。在了解到她是一个朝九晚九、整日与电脑和一个接一个的企划案为伍的白领以后，我给她的建议是，想要获得健康白皙的皮肤，就一定得想办法为自己安排固定的“空白”时间。Sophia 笑说这好像不太搭界吧，她本来还满心期望我推荐一些有效的精油产品或美白产品呢。

适当的“空白”是美白的秘方，“发呆”是美颜的法宝，“闲晃”是提升整体健康美丽的过程，这是我长期研究美容和身心健康的心得。过去有将近 11 年的时间，我每天耗在工作上的时间至少有 11 个小时。有一段时间，我经常在深夜下班后花费将近 2 个小时，走过大半个台北市再坐车回家，遥远的路程让许多台湾朋友们听了都咂舌，因为无法突破瓶颈的工作让我非常压抑，这样的走法可以帮助我消磨身心的压力与无奈感。但即使如此，长期灰暗的情绪仍然演变成了挥之不去的胃痛、胸闷和支气管炎，并具体反映在我的肌肤和气色上。10 年前，我终于开始把“渴望好好地生活”彻底转变成“真的好好地生活”，每天尽量多花一点时间走来走去整理和装点屋子，照顾满室生机蓬勃的植物，安心地研究美容和芳香疗法，听着音乐望着蓝天发呆，很平静很自在，健康、美丽和源源不断的灵感就这样从“空白”中探出头，苏醒重生。空白并非苍白，有空白才有回旋、伸展和成长的空间。舒坦放松的空白时间从表

面上看似乎是在浪费时间，虚度光阴，实际上却是在一点一点地消融负能量，疏通阻滞的身心灵，然后重新为它们加油汲气。

很多朋友们说也要开始真的好好地生活，每天保留一些晃荡的时间，因为他们亲眼目睹了“晃来晃去”带给我的奇妙改变。我非常开心能有越来越多的人加入空白和闲晃的行列，也祝福所有能够心领神会此番意境的朋友们，从空白中汲取养分和更新的力量。你也向往这种状态吗？如果你忘了或者根本就不曾体验无罪恶感地闲晃是什么感觉，那就表示你的身心可能已长期承受较大的压力，而这正是健康和美丽的“头号杀手”。

现在几乎每个人都已经知道紫外线是美白大敌，大家可以进一步了解长期、慢性的发炎状态也是色斑和老化的重要推手。除了表面的显性发炎（如伤口），还有一种更为危险的隐性发炎，其主要来源就是负面情绪和不适当的饮食习惯。在压力和负面情绪的作用下，肾上腺皮质素会不断地分泌，长期下来，高浓度的皮质素会破坏内分泌系统和神经系统之间的平衡，造成全身性发炎，最终导致新陈代谢混乱，身体机能全面衰老退化，肌肤自然也是受害者之一。

身体与心灵情绪是不可分割的整体，它们相生相衍，相互影响，比如焦躁愤怒（情绪）会让我们头痛（身体），头痛会造成心情烦闷低落，心情低落会让皮肤晦黯无光、色斑皱纹明显、脸部线条松垮。这其中不论身体或情绪出了问题，必定会造成连环性的伤害，而且问题也绝非在一夕之间发生的，而是长期受到压制破坏后的必然结果。《黄帝内经》里提到“治病必先治神”，很多研究也显示，任何一种生理疾病都必有潜藏的情绪源头。所以，每天为自己安排一个无所事事的“空白”时间，放空头脑，放慢呼吸与所有动作，哪怕只有 10 分钟，都是孕育美丽并让美丽走得更远的好方法。


Superbena®
Verbena Hybrid
Verbena 'Superbena® Royale Iced Cherry'
Verbena Family: Verbenaceae
Genus native to tropical & subtropical America



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Sight》/ 小林武史

听心香 植物精油

放下精油——柠檬马鞭草 • Lemon verbena / Lippia citriodora

平衡和谐，深度镇静，清除精神与情绪负担，协调理智与心之间的频率，给予心灵修复和成长的空间，注入新生机，带来新开始。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 柠檬马鞭草 1 ～ 2 滴）。

品绿力 香草药

玫瑰果 Rose hips / Rosa canina

[适用]：富含多酚，果胶，类黄酮，类胡萝卜素及维生素 A，维生素 B_1，维生素 B_2，维生素 B_3，维生素 C，维生素 K（特别是维生素 C），有助提升免疫力，防止发炎感染，是极佳的春季滋补品；感冒，身体虚弱及疲惫；便秘，轻微的胆囊、肾脏及膀胱病症。将饮用水 750ml 及干燥切碎的玫瑰果 20g 放入锅中，盖上锅盖煮至茶水沸腾；将玫瑰果过滤后，将茶水分成 3 份，一日饮用完毕。

① J.Krishramarti，印度佛教的伟大灵性导师。

给痘痘呼吸的空间

好姐妹 Fiona 热情地邀请我去她家品美酒，听听新买的音乐 CD。到她家后望着满屋子的报刊杂志和购物袋，我勉强找了一块尚未被侵占的地方坐下来。唉，又是一个工作女强人，生活小白痴。将近 15 分钟后我仍然没喝到一滴美酒、听到一个音符，因为 Fiona 一直忙碌地穿梭于成堆的杂物间寻找那张 CD，却遍寻不到。我忍不住跟她半开玩笑地说：“看你这副模样，我觉得我脸上都快要油得冒痘痘了。”她忽然停下忙乱的手脚说：“你说得真准呀，我也正有这种感觉呢！”那是当然啦，拥塞的室内空间会造成毛孔的阻塞，我一点也没有瞎说呢。

空间大小不是问题，但没有留白的空间却是个麻烦，除了容易滋生病菌尘螨，它还会让人呼吸不顺畅，使得身体代谢之毒素难以透过呼吸和毛孔的渠道排出体外，造成免疫力下降及痘痘、过敏等诸多皮肤问题。拥塞的空间也会窒碍大脑，导致它做出错乱的判断和指令，其中一个后果就是荷尔蒙分泌失调。说到此，我得先厘清一件事，那就是油脂分泌过旺、毛孔粗大和痘痘粉刺是一个连锁性问题，它们共同的祸源之一就是荷尔蒙失衡及体内毒素代谢失常。

打扫居所环境的同时也是在给我们的身体和皮肤做大扫除和重整。首先，打扫这事儿本身就是一种运动，可以促进血液循环和新陈代谢；其次，当灰尘被抹去，原本肮脏的物件变洁白，原本凌乱的空间变整齐时，我们的心情也会跟着轻盈明亮起来，仿若给身心灵洗了一个澡，这些都能积极正向地帮助调整荷尔蒙，进而平缓皮脂分泌，降低毛孔粗大和痘痘产生的几率。

此外，和眼泪一样，痘痘与皮脂分泌也都是一种情绪的呐喊，是一个需要关注的警示。若痘痘接二连三地冒出，或在某一段时间脸部肌肤忽然变得特别油，那就要好好反省思索，自己内心深处是不是潜藏了太多的冲突矛盾和负面情绪，比如气愤、自我厌恶、自尊心低落、期望无法达到等。当所有痛苦的情绪愈来愈高涨，有意识或无意识的压抑都已克制不了它们时，它们就会通过痘痘和皮脂的形式爆发出来。由此之故，每个皮肤问题其实都是在提醒我们要诚实地正视自己的心，帮助我们更了解自己。痘痘不只是痘痘，它其实也在暗示：我们的心里有太多深埋的负面情绪需要疏通宣泄，此时若只是把表面的痘痘给一挤为快，以为这样就完事了，那可就错失斩草除根和自我了解的重要机会。

有些人的空间之所以拥塞，不是因为没时间或懒得整理，而是因为“放不掉”，他们舍不得丢掉任何旧东西，觉得没了这些东西就没了自己，走过的足迹就灰飞烟灭了。可是，人生的足迹并非全得依靠有形物件来印证，更多时候它们是珍爱地储存在心里和脑海里，随时随地可以“调阅”回忆，否则你需要多么大的空间才能保存它们呢？生命如同小溪，需要源源不断的活水才能清澈，有机生物也只能在潺潺的清溪中才得以生存，我们也是一样的，不能永远活在滞水中或驮着昨日的包袱走明天的路，懂得舍弃一些东西，才能腾出空间容纳更多活水清泉和好山好景。整理生活空间就是整理自己的过去。

生活需要留白才能喘息放松，空间需要留白才能畅通舒心，情绪需要留白才能造就健康的肌肤和开阔的面容。学习让“留白”刷新我们每一寸肌肤和毛孔吧。祝福你！





听・闻・看・味・触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《森 の 詩》/ Mitsuhiro

听心香 植物精油

排毒精油——杜松浆果 • Juniper berry / Juniperus communis

神圣，净化身心，提升灵性领悟；谦逊地观察生活，发觉事物内在外在之美与真相，平和而具智慧。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 杜松 4 ～ 5 滴）

品绿力 香草药

蒲公英 • Dandelion / Taraxacum officinale

[适用]：养肝利胆，激励胰腺与胆道，轻泻；风湿关节炎，痘痘，湿疹，牛皮癣。将饮用水 750ml 及干燥切碎的蒲公英根 15g 放入锅中，盖上锅盖煮至茶水沸腾，再转文火煮 15 ～ 20 分钟；蒲公英根过滤后，将汤汁分成三份，一日饮用完毕。

* 注意：胆结石患者需先咨询医生意见。

* 蒲公英叶具利尿排毒之效，有助改善膀胱炎、水肿及高血压症状，促进身体代谢物排除体外。

品绿力，品尝绿色（植物）的力量。

皮疹密语

因工作关系，有一段时间密集地试用、评测了众多品牌的护肤品，最后导致皮肤从不过敏的我，脸上接二连三地爆发一些莫名的红色大包，持续数月都无法消除，化妆品也遮盖不了，我就这样日日生活在焦虑气愤中——这样满脸包的模样怎么做美容讲座啊！怎么有说服力！都是这些产品害我的！

有一天忍不住去药房买皮肤药膏，我激动地描述了皮肤怪异的症状，药师听后静静地回答："就是脸上那两个小红点吗？""小红点？！它们明明又红又大，怎么会是小红点呢！"我气急败坏地说。药师说："这不是什么大问题，估计医院医生也说不出个所以然来。"我因为自己的痛苦被别人低估小觑而火上加火，郁闷气结。

后来我慢慢静下心来做了反省。当年纪越来越长，我们需面对的问题又何止这几个包，从表面可见的皱纹、松弛和白发，到只有自己最清楚的各种身体病痛、衰弱和老化，这些现象都在等着每个人，不可能逃避也无任何人有豁免权。在老化面前人人平等，哭嚎咒骂没有用，捶胸顿足也无济于事。相反地，陷溺于这些负面情绪中只会让人老得更快也愈来愈丑陋。

受到许多人尊敬的圣严法师[①]说过一句至理名言：碰到问题时，面对它、接受它、处理它、放下它。这句话适用于人生所有喜怒哀乐的事件，包括对年华老去的心态。不面对不接受一个已发生的事实，就如同让自己硬生生地闷死在泥沼中，那才是真正的没有希望和未来。接受它，才有回旋的余地和改变的空间和机会。也就是说接受并不是退却和软弱，而是不再自我捆绑、自我折磨，

为自己另觅一条“活路”与活的方法。

说也奇妙，当我决定放下满心的忧愤不解，与这几个长了3个多月的大红疹“和平相处”，并不再时时拿着镜子焦虑地端详时，它们不知何时竟慢慢地消失下去了，这也算是一种“饶了别人就是放了自己”吧。当我给予皮疹自我疗愈的空间，不再性急地试这个抹那个药膏，强制干预乃至扰乱自然修复的机理，一切反而就渐渐回归了正常与平和（感情关系不也如此吗）。这件事让我深深感悟，对于任何病症，我们应该抱持感激之心，因为它的出现促使我们及时发现、正视并矫正自己潜在或肉眼看不见的缺点和病灶。

红疹也让我重新思考自己的健康状况和化妆品的安全性。首先，皮肤病症经常反应的是自体免疫力正在下降——那么最近我的生活、工作和情绪上的压力是否已超过负荷，以致于必须通过爆发疹子来疏泄？我的健康和饮食是不是出了问题？皮肤是人体最外层的抵御系统，它出了问题，是不是反应我在人际关系上也存有“抵抗”的心态？

而化妆品，基本上是各种化学成分、防腐剂、香料与色素的组合，虽然因工作关系必须与之为伍，但我是不是应该更向天然靠近一点？其实，最终让皮疹有所改善的原因，除了注意调节情绪和饮食以外，还有我自己用几种单方精油调配了一个复方精油，同步调理“焦灼”的皮肤、身体和情绪，这是芳香植物精油最美妙的特质与不可取代之价值。

从任何一个角度来看，这次皮疹的过程和结果都堪称美好。

我的皮疹处方：荷荷芭油 5ml；芦荟胶 15ml；德国甘菊精油 2 滴；广藿香精油 1 滴；杜松精油 1 滴；佛手柑精油 1 滴。



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Gentle on my mind》/ 小野丽莎

听心香 植物精油

释放精油——牛膝草（神香草）• Hyssop / Hyssopus officinalis

净化、平衡及疗愈心灵，释放情感创伤，镇静狂躁情绪，与直觉连结而加强自我内在沟通及自我认识。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 牛膝草 1 ～ 2 滴）。

感绿频 巴赫花精

野生酸苹果 • Crab Apple

心胸开阔，能控制自己的思维，处理困难，接受自己和他人的不完美，不会因身体上的瑕疵（如皮肤问题）而感到羞愧困窘或自我厌恶。

[使用方法]：选择适合的花精（不超过 7 种），各滴 2 滴于 30ml 玻璃滴管瓶中，加满矿泉水；每次服用 4 滴，直接滴入口中或加入饮用水、果汁中均可；一日不超过 4 次。

品绿力 香草药

紫锥花 • Echinacea / Echinacea purpurea

[适用]：抗菌，抗发炎（全身，特别是上呼吸道），抗过敏，调理淋巴系统，提升免疫力。将饮用水 750ml 及切碎的干燥紫锥花根 15g 入锅中，盖上锅盖煮至茶水沸腾，再转文火煮 15 ～ 20 分钟；紫锥花根过滤后，将茶水分成三份，一日饮用完毕；炎症急性期每 2 ～ 4 小时饮用 10ml。

* 注意：高剂量使用有可能引发恶心头晕现象。

* 紫锥花叶有助改善寒颤及伤风或流行性感冒。沸水冲泡饮用。

①圣严法师，佛学大师、教育家、佛教弘法大师、日本立正大学博士。

个性即体重

正在和男友闹分手的 Evon 约我吃饭，她以悲痛的话语述说着，我忽然发现她的右肩不自觉地一直往下倾斜，整个人失去平衡，感觉像个受伤的小动物，卑微惊慌地蜷缩起来，这个模样完全无法与素来自信高傲到唯我独尊地步的她挂上钩。望着瘦到 80 斤出头的她，我忍不住对她说："Evon，你要多吃点，稍微胖一点，这样才有力气处理问题啊！"这句话极有可能成为废话，因为众好友们都知道 Evon 对体重一直怀有偏颇的心理，如果你说某某人好瘦，她一定会马上说："不可能！不可能有人比我更瘦！"她把"瘦"看做是一种恭维和不可侵犯的美的标准，一点都不觉得自己已经瘦到……失去美了。

体重不只影响外形，它还反应一个人的人生历程与心理状态。很多人在成长过程中的某一阶段都曾有过体重忽然升高或减轻的经历，它发生的时空背景通常是在情绪极度波动的时候，不少人是在高中升大学或感情遭受打击时。在无力疏减压力或自主控制事件发展的情况下，身体所有器官和运行机能会承受沉重的负担和伤害，导致新陈代谢迟缓，荷尔蒙分泌失调，最终具体反应在体重和样貌上。

我的体重二三十年来始终没有太大波动，上下浮动不会超过四五斤，若说是出于遗传因素，那又不尽然，因为我的兄妹都曾明显发胖过。我觉得主要原因还是出于自己的个性，莎士比亚说"个性即命运"，这句话同样可运用在体重上。我的个性较随和，不锱铢必较，善忘又很能自得其乐，就像我母亲对我的"点评"——大而化之，今天的烦恼明天就忘！所以我的人生（命

运）还算平顺，健康和体重也没有被负面情绪压垮过。保持感恩和单纯易满足的心，不处处跟自己较真，跟别人结怨，跟事情做对，就不会作茧自缚，把情绪捆死找不到抒发的出口，把身体堵塞排除不了废物毒素，扰乱其新陈代谢和自我修复的能力；亦不会靠着狂吃狂喝或不吃不喝来舒压泄愤，乃至危及身体的恒定状态与正常运作机能。因此，调节情绪和修养性情也是维持好身材的方法，千万别忽视小觑它们之间的关联。

时下很多女性都以瘦为美，但是，女人真的是要适度地丰润匀称才漂亮呀！瘦得像根甘蔗的女孩连衣服都撑不起来，更别说展现曲线了。过去我也曾经觉得瘦比较好看，但多年的观察和研究后发现，体态均匀的女子，必定具备更为健康的身心和自我调适的能力，并因为健康而更有福气，这是一个必然的因果关系。过度减重瘦身的朋友们，千万不要让磅秤上的数字带走了你的好福气！

最后再和大家分享两个有趣的概念：

瘦身就是要吃得少吗？

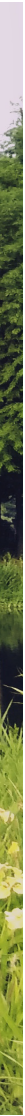
错！吃得少不如吃得对。强力剥削身体所需的食物的确会使体重快速下降，但减少的可不一定是脂肪！研究证明，单靠节食瘦身者，因精神和肉体难以长期承受被“剥夺”的匮乏感，因此成功的几率低于 20%，且有可能因而患上厌食症、贪食症或营养不良症。

喝水也会胖吗?

错! 每日足量的饮水能够促进新陈代谢和脂肪燃烧，排除体内废物与毒素，是瘦身过程中不可或缺的媒介。请记得瘦身的目的是要去除多余脂肪，而非减少体内必需的水分。

祝愿大家日日洁净疏解心房，带着快乐的心情享受健康的食物，让磅秤上的数字均衡又漂亮!





听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Dream（entropy）》/ Max Richter

听心香 植物精油

欣悦精油——佛手柑 • Bergamot / Citrus bergamia

镇静高度情绪化的意识心智，使心绪既清新喜悦又放松安详，提升表现力与创造力。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 佛手柑 4 ～ 5 滴）。

感绿频 巴赫花精

山毛榉 • Beech

以慈悲心消融自大、挑剔、爱批判的优越感，包容他人的缺点并发觉其优点，了解并接受每个人都有自己的方式来逐步自我完善。

[使用方法]：选择适合的花精（不超过 7 种），各滴 2 滴于 30ml 玻璃滴管瓶中，加满矿泉水；每次服用 4 滴，直接滴入口中或加入饮用水、果汁中均可；一日不超过 4 次。

品绿力 香草药

胡椒薄荷 Peppermint / Mentha piperita

[适用]：促进胆汁和消化液分泌，改善胀气、肠绞痛、（溃疡性）结肠炎、恶心呕吐等消化问题；发烧、（流行性）感冒、（偏）头痛；神经调理剂，缓解焦虑紧张的情绪，畅通身心。将沸水 180ml 倒入 1 茶匙干燥的胡椒薄荷中（或 2 茶匙新鲜胡椒薄荷），盖上杯盖浸泡 10 分钟后饮用。一日 1 ～ 3 杯，餐后饮用更佳。

* 注意：五岁以下幼童避免使用胡椒薄荷。

看书写字出美女

书，是你所能买到的唯一让你更富有的东西。

——英国 Waterstones 书店[①]

2007年出版个人第一本芳疗书时，一些朋友们说我勇气可嘉，因为这个时代已经没什么人爱看书了，要看的话，也是看一些明星名流写的文章，或图大字少的杂文。没错，在这个以炫目喧腾的网络、电视、各种电子数码设备为主要传播渠道的年代，到书店去买一本好书，然后每天固定拨出一些时间静静阅读思考，的确不是时下很多人喜好的生活模式。因此，对于那些依旧喜欢伴着书香纸气阅读的人，或是保持随身携带书本的习惯，利用任何空余或等待时间阅读的人，我真是从心底喜欢，因为他们时时在更新自己的心灵，与之对话交流，与之同在。读书静思是最贴近灵魂的事之一。

我那本芳疗书里夹了一张出版社的书签，上面写着“回归文字之美，阅读之美，思想之美”，仅仅凝视这印刷于纸上的三句话，美感即油然而生，这就是文字结合纸张所创造出来的神秘力量——纸张独特的香气、色泽与稳实之质感，能悄然将读者涣散的心神聚拢于文字中，安抚不安的神经，沉淀浮躁的情绪。生动的文字解放读者的想象力，自由驰骋，天宽地阔；优雅的文字熏陶美感，调伏心性，喜悦和微笑不自觉地随着阅读浮现于脸庞。所以，若我说看书能改变一个人的健康、情绪、面容和气质，实在一点也不为过，至少它不会像电子产品那般放出辐射线，慢性损耗眼睛、皮肤和身心能量，也不会像网络那般信息爆炸，让人拿着鼠标急躁地东点西击，注意力无法集中，貌似读了什么，实际上根本没

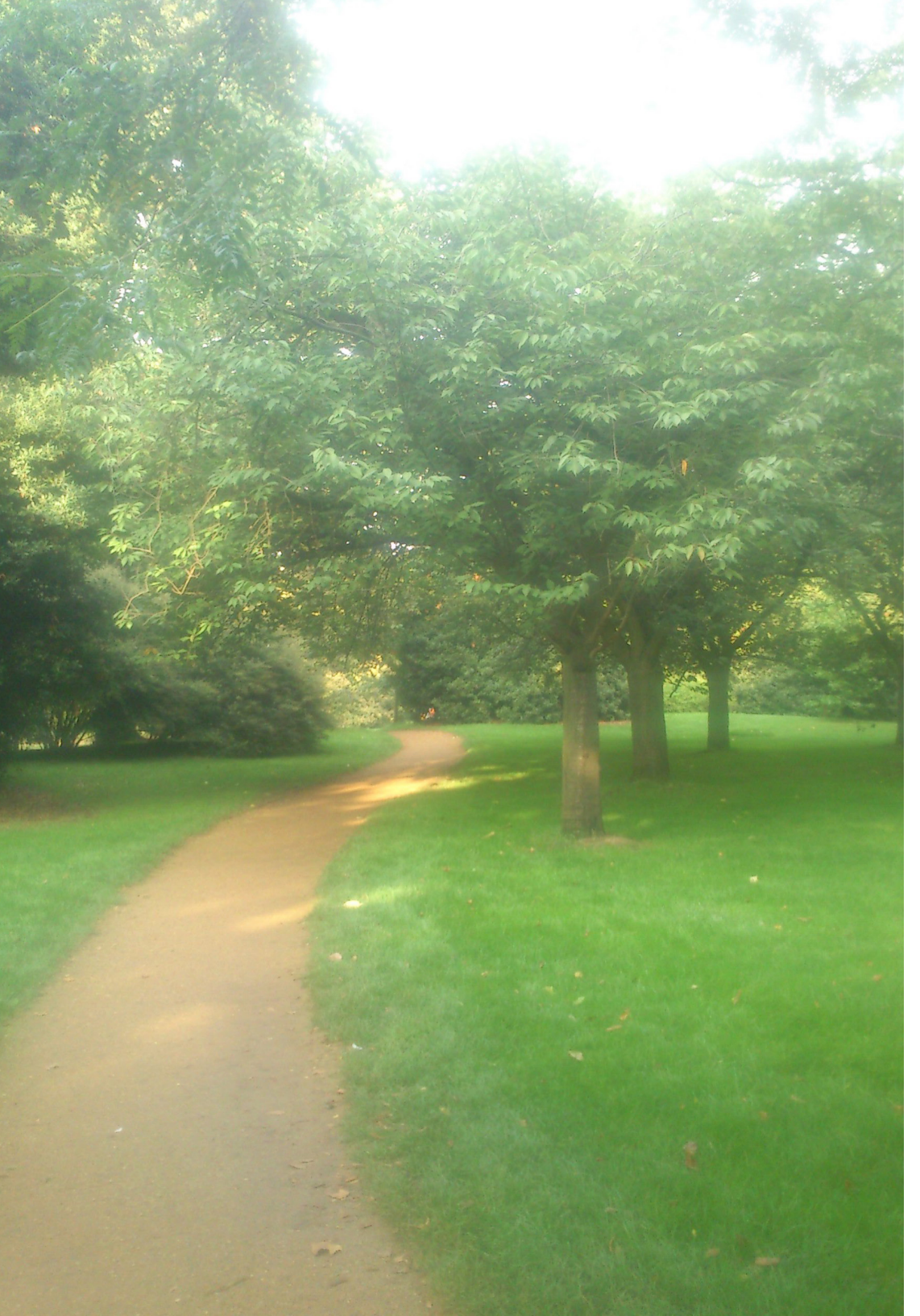
记住什么，因为大量碎片化的知识或人云亦云的讯息快速涌进眼中，却并未真正进入脑中，完整地走完文字想象、思索、处理，然后沉淀于心、转化成进化力量的全部过程。

爱看书的人也很有福气，他们的快乐不需外求，愤怒悲伤亦可自行化解，因为只要随时随地打开一本书，就能自在遨游其世界，领略未知的领域，或与素未谋面的作者碰撞出智慧与灵感的火花，答疑解惑。如此性情的人通常也会散发怡然自若的气质，让人不由自主地想向她或他靠近。

还有一种文字可帮助我们成为经得起时间考验的智慧美女，那就是写日记，或是在心里特别有感触时，提笔把脑子里快速流转的意念捕捉下来。我始终认为不写日记人将变得丑陋，因为提笔追踪和记录情绪发展的路线，是一个不可忽视的身心灵洗礼。在书写的过程中直观内心，慢慢想慢慢写，与自己诚实对话，让人透过反省思量而透彻清晰、豁然开朗。经过静思获得的体悟是智慧，在喧杂的你言我语中得到的是小聪明。

因为必须敏锐觉察、悉心感受，才能捕捉到感动的瞬间，然后再把它们转换成文字记录下来，因此，“写东西”还有一个好处，那就是让人拥有美丽的心灵和双眸：眼睛因觉察而澄澈明亮，心灵因用心而清灵细腻。

打开书，与自己和平相处；提起笔，重整每一个心情。祝愿你在看书写字中汲取美丽的能量。



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Contemplation》/ Tim Wheater

听心香 植物精油

解放精油——莳萝 • Dill /Anethum graveolens

摆脱恐惧、担忧与约束限制，开启灵性自觉，自由思考；镇静身体，提升心灵，悠游于新体验与新想法中。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 莳萝 2 ～ 3 滴）

芳香书签

滴 1 滴自己喜爱的芳香精油于纸片或书签上，然后夹入书本；直接将 1 滴精油滴于书上亦可。所选择的香气最好符合当下阅读时的心情或书籍的主题，如此可加深对内容的印象与感受。

触心流 静思

在功利主义的世界里，阅读维系着超脱，而超脱有利于我们的思考。读书毫无用处。正因为这个，读书才是一件大事。我们在阅读一本书，因为它毫无用处。

——夏尔·丹齐格[②]《为什么读书》

①英国 Waterstones 书店，英国历史最悠久的连锁书店，装修以现代的简约风格为主，让读者能够在非常放松的环境下阅读和选择书目。

②夏尔·丹齐格（Charles Dantzig），法国作家，主要作品：《利己主义文学辞典》、《万有之随性百科》。

在美丽里悠游

前阵子到厦门出差，顺道拜访许久未见的台湾好友，她两个分别为 12 岁和 15 岁的女儿一直围着我，询问怎么长高、怎么美白、怎么瘦身、男生喜欢怎样的女生，又问我她们正在试验的各种美容秘方到底有没有效等，她们的妈妈在一边听了无奈地直摇头苦笑。

现今人们摄入的营养好加上资讯发达，使得小孩普遍成熟得早，对美的意识也提早浮现，其实我并不排斥这个现象，因为“美”绝不会在某一天忽然从天而降，而是从小培养、长期熏陶出来的。但较令人担忧的是，受到网络和一些媒体对“美”片面的解释和以讹传讹的扭曲，让不少孩子误以为美就是把妆画好，把头发打理好，穿着漂亮的服饰，再摆弄学来的姿势和表情，或者以为只要美，人生就会顺风顺水，可以比较容易得到心仪和向往的人、事、物。可惜年轻的孩子还不能体会表面的和速成的东西风一吹就会散，经不起考验，因为它们是拼凑搭建起来的，没有坚实的根基，而这道“风”可能只是他人的一句话或者一个眼神。

在很多家庭都还没有电视的年代，我的父母就坚持不论生活多么艰辛，都要让我从小开始学钢琴和芭蕾，不图别的，纯粹就是希望我能够有个怡情冶性的兴趣，潜移默化气质并陪伴我走过漫漫人生，这样无论碰到快乐、悲伤或无聊的时刻，都能藉由这些兴趣来抒发情绪，自得其乐，他们觉得这是能够给予我的最好的人生礼物。对于父母的爱与先知卓见，没有任何一个字能表达我满怀的感激。因为音乐，我的个性平和；因为舞蹈，我始终乐观；因为平和乐观，我的人生和很多人比起来丰富美丽又平顺得多。

追求美丽是人的天性和蜕变的动力，同时也是对自己生命品质的态度，一点都不肤浅。因此，就算儿时缺乏美育的环境条件或错过了陶冶的时机，只要自己衷心期勉向更高层次和更隽永的美丽迈进，任何时候开始自我培养都不嫌晚。

美丽的心态——达观

能否持续保持正向积极和精进不怠的心智？能否在挫折苦难时发现隐匿其中的恩典和更新的力量？这全都取决于自己对人、事、物的认知，也就是说究竟看到了它们的哪一面，以及如何解读其出现或发生的意义。清朗的认知造就明亮的心理和面貌。

美丽的助力——艺术

只要能陶冶性情，任何形式的艺术都弥足珍贵。艺术能宁神静气，修炼美的觉知，就像滴水穿石般地磨炼一个人的性情，培养对美的深度审视、理解和实践。灵慧的心性外化成出众的气质仪态。

美丽的帮辅——运动

精致的容颜与装扮若是搭配了一个行动不协调的肢体，那真是有损整体美感。经过锻炼的肌肉更紧致，经常伸展的筋骨更柔韧，受过调理的神经更灵敏，它们都使得你的举手投足散发和谐之美。运动也能让人快乐开朗，身心洁净舒畅，并具体而微地改变相貌，让它展现开阔、饱满、亮丽的光辉。

美丽的琢磨——护肤

规律的护肤习惯是足够关爱自己的表现，也是对自我要求和自我控制力的检测。一个人如果连照顾自己的“颜面”都马虎随便，缺乏自律性，那么内外兼修之理想不就是空谈吗？因为期望自己健康快乐、美丽自信，我们努力充实内在世界并用心美化外在样貌，美美地活，活得美美的，让美的意识转化成美的习性，从日常生活中和每寸呼吸间自然流曳出来。





听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Midnight river》/ 日本帕西蒙弦乐四重奏乐团

听心香 植物精油

决心精油——茴香 • Fennel / Foeniculum vulgare

释放阻塞的创造力，开启内在智慧，重拾自信与冒险精神，不屈不挠地遵循自己选择的道路，自尊自爱。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 茴香 2 ～ 3 滴）。

居所美容法提升整体美

最近新买了一条羽绒被，商家附赠了一套花卉图案的床件组合。那天把羽绒被装进被套后，看着厚暖又色彩缤纷的被子，心里顿时心花朵朵开。为了配合这条花被单所点亮的快乐氛围，接下来我把客厅的沙发布换成了苹果绿色的软呢，还极有效率地把衣柜与书报杂志彻底整理了一番，爬上爬下，忙里忙外，大汗淋漓，但是内心却分外清静愉快。

如何护肤保养、如何变美丽是每个女人百谈不厌的话题，其实除了花钱买保养品，“居所美容法”的效果可能更全面，而且绝对经济又实惠，值得大家多多尝试。

首先，整理居家环境是一种运动，可以促进人体血液循环及排汗排毒，甚至锻炼肌肉与形体。此外，空气清净流通的房子较不易孳生尘螨虫菌，人体免疫力能够得以提升，过敏和各种皮肤炎症发生几率自然也能因此而降低（参见《给痘痘呼吸的空间》）。

其次，“居所美容”是一种重要的美感训练。不时有人会询问如何培养美感，我的答案是凡事多用一点心，从小处和细节着手就是了。比方说，想在红色的布艺沙发旁插一束花时，可以试着思考：什么模样和颜色的花卉适合这个空间和家具？什么样的花器最能衬托此花之美，同时又能为空间增添别样风情？如何插这束花才能完全展现其风华？然后将思考的结果付诸实行。这整个心智活动的过程就是在锻炼我们对美的感受力与敏锐度。

大家或许也会发现一个有趣的现象，那就是什么样的人养什么样的狗。一个外形壮硕的男子通常会选择养大型狗，以此类推。同样，我们的个性会反应在居所风格上，而居所氛围也会潜移默

化我们的容貌、性情与肢体动作。曾看过一篇对日本某女星的访谈文章，她提及以前长期住在酒店，但自从“住进有洗衣机和电饭锅的房子后，肌肤和容貌渐渐呈现出一种‘生活感’。”温馨的屋子让人感觉温柔放松，简约的屋子让人清爽明快，前卫的屋子激发创意与灵感。换个角度看，有这些性情取向或渴望获得这些情绪感受的人，自然而然也会选择与其状态相匹配的空间风格。你想和你的居所做什么样的互动呢？

在此留一个美感训练作业给大家牛刀小试一番：临近新年时，也是馨香的水仙盛开的季节，如果你想用水仙来调节居所的整体氛围及居住者的心情，你会怎么做呢？请尽情挥洒创意和巧思，千万别随便往桌上一摆就了事了哦！



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Moonrise》/ David Friedman

听心香 植物精油

净化空间磁场

在薰香炉中（插电式或茶烛式均可）加入干燥的艾草（陈艾为佳）5～8克及迷迭香精油3～4滴，充分混合后插上电或点燃茶烛。艾草与迷迭香均可驱除空间中的负能量，净化空气与环境磁场，使居住者身心健康平安。

完美 V.S. 不完美

大家看到我都是风光的一面，事实上，我经过很多失败，脆弱是我的本质，

与其说我的成功是从脆弱开始，不如说我很勇敢面对我的脆弱！

我不在乎把它拿出来，

也因为从事艺术的我有这种真诚，所以才会动人！

——李安[①]

“完美”这个词汇充满哲理。首先，它的本质应该属于动词，是一个朝着某个目标不断前进和完善的过程。它在英文文法里没有最高级，因为“完美”的状态并不存在——这可真是件好事啊，表示我们永远有机会做各种尝试和改进，这样的人生不是充满了无限希望、惊喜、趣味与活力吗！“完美”这个词在英文文法里也没有比较级，因为万事万物的好坏并没有公认的标准，你完美的蜜糖可能是我致命的砒霜。认识自己的特质和优缺点，然后不断修缮它们，就是在走向“完美”。

让人离完美很远的祸首之一，经常是“使劲藏拙”和“东施效颦”。最近看了 Coco Chanel 自述体自传《L’ALLURE DE CHANEL》，印象很深刻的是，Chanel 完全了解也从不掩饰自己骄傲、叛逆、暴躁和严厉的性情，她自称的“黑色性格”造就了她坚定的风格，即使周旋于社会名流间，也从未把自己变成一个连自己都不熟悉的人。“我知道一切华美的东西都不适合我，我只喜欢穿我那件母山羊皮的大衣和我的破旧衣裳。” Chanel 貌似不完美的个性非但没有成为她的阻碍，反而转化成引领潮流的力量，让傲慢的名流们也不得不跟着她旋转。当我们忠于真正的自己，不闪躲不

巧饰，不任凭“不完美”的心理阴影将自己停滞搁浅，就是最接近“完美”的时候。

我曾在一本外文杂志上看到一张电脑合成图，标题为“完美的女人”，这个虚拟女人的五官与脸型分别取自不同女明星公认最美的部位，比如 Angelina Jolie[2]的双唇，Jennifer Aniston[3]的下颚等，但把它们拼凑在一起的结果却让人不敢恭维……我只能说，最好的东西全凑在一起不一定就是完美的保证，这就好比把 LV，Gucci，Dior 一股脑儿全穿挂在身上，并不能让你因此而变完美，不是吗？

现在各种医学美容手术越来越发达，今天想拥有美国影星 Jolie 的丰唇，后天想拥有韩国影星金喜善的小脸都不再是问题，这说明了追求完美是人们的天性，无关乎道德与对错，但尽管如此，完美的感觉通常都与个性美融为一体，而非最好的东西之集合体。蕴含了个人灵魂、气质、性情和思想的东西，哪怕只有一个，也能起到画龙点睛之效，带动美好的整体印象。当你换上了貌似偶像的新五官后，你的心究竟像谁，才是决定你的美够不够协调的关键。

其实，不完美还真是一种完美，因为若有完美这个点，就表示有衡量的标准，也就意味着所有人和事物的美均被统一化，制式得像是一个模子刻出来的，个人独特的个性、改变的勇气、无穷的创造力和可能性也都被一一泯灭。这样说来，大可不必因为自认为的不完美而自卑抑郁了，因为“不完美”很有可能会激发出我们独一无二的美，这真是一个堪称完美的祝福了。





听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《花样曼波》/《日安。波斯菊》

听心香 植物精油

充沛精油——豆蔻 • Cardamom / Elettaria cardamomum

温暖情绪，强化心智，促进创造力与自我表达力，理清困惑昏聩的头脑，扩展人生观及自我发展，由内而外散发光芒。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml+ 小豆蔻 1 ～ 2 滴）。

①李安，好莱坞著名华人导演，两度获得奥斯卡金像奖最佳导演奖，代表作《卧虎藏龙》、《断背山》和《少年派的奇幻漂流》。

② Angelina Jolie（安吉丽娜·朱莉），好莱坞电影明星、社会活动家。

③ Jennifer Aniston（詹妮弗·安妮斯顿），美国影视演员，兼制片人、导演、监制。





美丽 Beauty

Listen to your own psychological process

倾听自己的心理历程

转化意念，成就美丽

慢美丽，新世纪生活哲学

霜落蒹葭水国寒，浪花云影上渔竿。
画成未拟将人去，茶熟香温且自看。
——（明）李日华[1]题画诗

最近美国惊曝 16 起注射肉毒杆菌致死的新闻，无独有偶，台湾地区也传出施打肉毒杆菌引起不良反应，如胸闷、腹痛、便泌、尿潴留、斜颈症、视力变差等。对于想注射一针立即除去老态的人来说，可能要开始烦恼了，因为“天下没有白吃的午餐”和“欲速则不达”这两句话同样印证在以快速见效的医学美容上。其实，所有时下流行的快速注射美容法，运用在美容领域上的时间都还很短，所以长期使用下来究竟会产生什么副作用，还并不完全为人所知，但可以确定的是，未来一定会有越来越多的后遗症研究报告逐渐提上台面。

有一位跟我学过芳疗的医美医师朋友，他在台北市开了两家生意红火的医美诊所，前段时间他告知我即将暂停诊所的营业，赴美国继续完成他的自然医学课程。惊讶之余，我问其原委，原来他认为医学美容就像汽车的“扳金拷漆”，把外表敲敲涂涂搞得光亮炫目就好，车子的性能究竟如何则并不在关注之范围内。他说虽然赚了很多钱，但看到一些容貌已经很不错的客户，仍一整再整，整到几乎出现心理问题，他便想要学习如何结合“由外强化内”及“由内巩固外”，让人展现可持续的健康光采。

一个医美医生能有这般面对真相的勇气，着实令人钦佩。整容容易让人养成惰性，因为只要动一刀一针，令人烦恼的容貌问题就能立即消失，因而不必再努力修炼自己的内在，或学习完善

自己外在。也就是说，整容有可能会创造出一群拥有短暂漂亮外表、长期内心空洞匮乏的制式美女，让人忘了美丽之责要由自己肩负，而非推给医生及其刀与针。

在慢中发现美丽的入口

我始终坚信“美容”不仅仅是区区一层皮或一条皱纹的事，而是一个认识自己的宝贵过程。慢慢端详镜中自己的时候，我们可以对镜观心……卸去精致的妆容后，我依旧美丽吗？我身心的压力和疲惫是不是从皮肤状况、言行态度、表情和姿势中泄露出来了？我还需要为自己做什么？

现在市面上也出现很多标榜“即时见效”的护肤品，请记得：所有的皮肤病症都绝对不是在一觉睡醒之后忽然出现的，而是长期漠视或压抑身心、抑或放纵生活的必然结果，而症结也必定不在表面。既然肌肤问题就像冰山一样，“冰冻三尺非一日之寒”，那么若期待涂抹所谓的速效产品就能速速见效，那真是痴心妄想；而且就算真有点成效，那也不过就像是锯掉浮出水面的冰山一角，并不能真正铲除暗藏于下、巨大危险的大冰山，更多新的“冰山一角”还是会不断浮现。“一分耕耘一分收获”是永恒不变的美容真理，切勿落入某些保养品广告夸大不实的美丽陷阱，看待自己肌肤问题时，也切莫自我蒙蔽、自圆其说。

在慢中酝酿美丽

最鲜美可口的蛋糕必经这样的生产过程——恰如其分的白砂糖、黄油等各式精选配料 + 足够的搅拌时间与烘培时间 + 烘培

者的耐心、爱心与巧思 + 高品质的烤箱，仓促与草率做不出好蛋糕——这和培养美丽的过程真是有着异曲同工之妙！我们完全可以把“美丽”置入同样的公式——不断精进的智慧、涵养与气韵 + 长期熏陶培养 + 对美的向往与用心追求 + 最适合的护肤品，速成法与懈怠心只能创造出“半吊子”的美丽。

【在慢中护肤】

不论是学过按摩技术或是享受过按摩服务的人，一定都知道按摩速度和环境舒适度会直接、具体地影响被按摩者的情绪和身体——不适当的快节奏会让人感到烦躁不安，得不到舒放修复之效；平和柔软的手法与节奏则能引人悠然入梦，醒来身心轻松畅快，宛若新生。同样的，在家为自己做护肤时，若能将所有的动作和程序放慢，美容效果肯定会更加理想。若时间不允许的话，可以精简护肤步骤，但绝不能牺牲护肤的速度和护肤品的品质。

1. 护肤时聆听舒缓流畅的音乐：可放松脸部肌肉，平缓血液循环，引导护肤手法的节奏，让养分和氧气顺利进入肌肤与体内。

2. 面带微笑做护肤：可在无形中缓解紧绷的情绪，放松僵硬的表情肌，让脸部整体线条更柔和，轮廓向上提升。

3. 使用洁肤乳时慢慢打圈除垢：可彻底清洁每个毛孔，防止堆积的残垢给肌肤埋下不定时炸弹。

4. 使用化妆水后慢慢轻拍肌肤：可轻轻唤醒皮肤，促进血液循环及水分吸收。

5. 使用精华液后将脸捂住 15 秒：可帮助毛孔舒张，使精华成分更集中有效地渗透。

6. 使用乳霜时和缓轻柔地按摩：可给予自己和肌肤幸福、滋

润和备受呵护的感受。

7. 频繁更换保养品是不智之举：肌肤状况需要多久才能获得改善，和肌肤被催残得多严重成正比。大致说来，1～2个月是起码的时间，勿因未能立即见效而心急地频频更换护肤品，这是导致看不见或延缓成效、甚至恶化肌肤问题及产生过敏现象的原因之一。

8. 任何声称立即见效的产品，请先给它一个问号！——标榜快速见效的产品经常都含有较为刺激的成分，也就是用较强硬的手段去扭转肌肤问题，这和揠苗助长一样不可取。但凡“活着的东西”肯定都需要一定的时间去生长茁壮，只要在过程中给予必要的滋养和呵护，它自然就能在可期待的时间范围内，交出令人满意的成绩单。

立即见效的产品也经常会使用障眼法，让你摸着、看着感觉皮肤迅速变得滑顺明亮，但遗憾的是，那滑顺之感通常只是硅酮（Silicone）的掩饰，此成分并无任何积极的养护作用。而瞬间明亮也只是利用一些化学分子的光学反射效果，比如二氧化钛粉末，它们对肌肤的生长修护都不具任何意义，长期、大量使用甚至反而可能会造成肌肤毛孔阻塞。所以，购买产品前务必仔细阅读成分说明书，以免花高价钱买回的产品只是一个虚晃不实的自我安慰剂。

【在慢中动作】

身体动作的快慢会影响人体老化速度。急惊风似的行动习惯，会加重心脏、血管和所有脏器的负荷，同时也容易过快耗损原本可用来修护细胞组织的能量，导致身体和肌肤提早衰老。

修复通常是在和缓及平静中逐渐生发的，瑜伽及冥想就是最

佳的例子。每个瑜伽动作都必须缓慢进行，并持续该动作一段时间，才能调整气息、聚合能量，达到提神益气和自我修复的目的。人体最关键的修复时间亦在夜间安稳熟睡后的一小时开启，故放松舒适的睡眠能让人活力满满，散发健康美。

1．说话像机关枪，走路像台风——会迅速消耗精神和元气，让人易感疲惫虚弱。

2．表情和肢体动作激动夸张——会给肌肤和细胞发出错误的信息，让它们处在紧绷的“备战状态”，损耗能量。

3．经常停下脚步，望向天空或远方——能收紧眼周肌肉，紧致眼部肌肤，并使双眸明亮有神。

【在慢中饮食】

用餐时，心中的念头若如万马奔腾，会伤害消化器官并扰乱其消化吸收机能；进食速度太快，则会错乱胃对饱足感的正确判断，以致于在不知不觉中摄取过多的食物。细嚼慢咽除了能让食物充分地分解、消化和吸收，还能给予人饱足感，避免不自觉地过度饮食。我还要特别强调的是：每一道菜、每一口饭的背后，都聚集了无数人辛劳的贡献，细品食物的滋味能激发幸福感，珍惜和感恩自己所拥有和享受的一切，这也是LOHAS（乐活）生活的精神。

生活的脚步越来越快，在一切以快速为荣、向前冲冲冲却冲到身心荒漠的时代，且让我们从每天的护肤中，重新领悟安身立命的生活哲学与养身之道——慢活，乐活，慢美丽！



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Fly me to the moon》/ Carol Kidd

听心香 植物精油

缓和精油——德国甘菊 • Chamomile（German）/ Matricaria chamomilla/recutita

镇定冷静，平和有耐心；透过适当的沟通与表达，缓解焦虑、紧张、愤怒与恐惧。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 德国甘菊 1 ～ 2 滴）。

品绿力 香草药

洋甘菊 • Chamomile / Matricaria recutita; Chamaemelum nobile

[适用]：温和地镇静放松，抗发炎（体内与皮肤），抗痉挛（疼痛），抗过敏，消化不良（餐后饮用）。将沸水 180ml 倒入两茶匙干燥的洋甘菊中，盖上杯盖浸泡 5 ～ 10 分钟后饮用。一日 1 ～ 3 杯；孩童可减量饮用。

①李日华，明代戏曲、散曲作家。

美颜管理法

因工作的关系，我经常赴各地做演讲，整个过程中最令我期待的部分，总是最后与学员们私下交流的时间。这时可以亲身实地了解大家对健康和美容的疑问，还可以从中发现许多人性的坚强与软弱，偏执与开放，无知盲从与择善固执，更可以从中领悟为何有的人能将护肤保养做得轻松优雅，而有的人大费周章，把自己搞得焦躁不安，皮肤状况依然令人抓狂。

从积累了多年的护肤个案中，我将多数人的美容心态做了大概的总结（人生的盲点亦如是）：

■ 有的人明白自身的问题，但拒绝或懒得做改变，只会在嘴里嘟嘟哝哝，平白坐视问题恶化；

■ 有的人想改变，但又不能忍受丝毫的不便或挑战，在进退犹豫间丧失了最佳的改善时机；

■ 有的人果真鼓起勇气身体力行，可惜后继无力，半途而废，还落得对自己的能力与恒心打了问号；

■ 有的人把自己搞成一个研发人员，试这个弄那个使劲折腾了一番，结果却是把原本简单的事硬给搅得像团乱麻，自己也困在其中；

■ 有的人的确认真又坚持地进行美容保养，无奈操作程序错误，产品选择不当以致成效不彰。

你的美容心态在不在其中呢？前几天去某城市做演讲，一位只要我赴该地演讲就必定去听讲的听众一看到我，就热情地过来说：“老师，我看你年年都是这个模样，完全没变，你是怎么保

养的啊？”老实说，这可不是件容易事，大凡必须与“时间”正面交锋的事情，工作、目标或梦想，都是极为艰巨的，因为时光不可逆转，错过了就错过了，而且“大江东去浪淘尽”，很多东西都会被时光巨流顺道带走。以“年轻美丽”来说，想要消减岁月巨轮遗留的痕迹，没有坚强的意志力、自我控制力与理智科学的规划，是很难成就的。

香港凤凰卫视曾播出一部纪录片，讲述台湾地区 60 多年来经济发展的过程，其中访问了许多对台湾经济有卓越贡献且仍占有举足轻重地位的大企业家，他们不约而同说到让他们攀向成功的要素就是“纪律”，也就是说，为了完成一个目标而甘心做情愿受，没有一分懈怠可言。

纪律是什么？就是用心的自我管理。不为自己的怠惰或失败找借口；不打没有效率、没有目标、不合时宜的糊涂仗。你有没有发觉，前述几项美容心态和职场上经常面临的问题十分雷同？这样说的话，若经过适当的“管理”，护肤成效是否会更理想？职场上“SMART”自我管理的准则能和美容擦出火花吗？我们且看一看。

目标具体（Specific）

【职场】首先明确自己希望发展之路（终极目标），然后坚决地克服一路上重重关卡（阶段性目标），滚石不生苔，最灿烂的光一定照向最深耕的人。见利转向或漫无目标者，其人生不是像无苔的石头般光溜溜，就是大起大落。

【美容】虽然“永远看似 25 岁”的目标不太实际，但这不表示我们不能期望自己看起来更年轻有活力一点，一些具体又合理的长期性和阶段性的“年轻目标”仍是可以实现的，比

方说：

■ 终极目标：比自己实际年龄或同龄人看起来年轻 5 ～ 10 岁；

■ 阶段性目标：每次熬夜工作后，给自己一周的时间彻底舒缓、滋养身心和肌肤，以免“疲惫”的毒素长期积累于体内，造成早衰。入秋后给予肌肤两个月的美白调理期，防止色斑和干纹等老化现象加剧。及时改善每一个负面状况，才能避免小错铸成大错，影响终极目标的达成。

目标可衡量（Measurable）

【职场】目标是否达成必须有客观的衡量依据，比如说达到某个具体的状态，或让数字来说话。

【美容】你的终极目标是“看起来年轻 5 ～ 10 岁”，那么，该从哪些方面来评估是否达标呢？眼角、眼周、唇边、额头和颈部无明显的纹路？两颊肌肉没有连同法令纹一起向下垮塌？肌肤触摸起来滑顺柔嫩？近看无色斑？定个明确的指标吧，这样才好有个努力的方向。

目标可以达到（Attainable）

【职场】与自己眼下状况相距遥远的目标容易让人打退堂鼓，甚至自弃自厌。一位做销售的朋友最近皈依佛门，热衷佛法和修行，他要求自己仿效寺庙僧侣，每天清晨五点左右就起床诵经，然后才准备去上班，并且尽量过午不食。可这目标打从第一天起就没

实现过，他万分气馁自责，我安慰他说这个自我要求太不合情理，毕竟他白天还要工作扛业绩，晚上要照顾孩子，又不是住在庙里，调到6点多起床、三餐吃素不也很好吗？人人皆有求“好”（good）之心，但若期望自己在一瞬间跳个三阶变成“卓越”（excellent），那就太不切实际了，一颗最易生长的豆子也得费个三五天才能发芽，不是吗？

【美容】为了尽速达成“看起来年轻5～10岁”的终极目标，她每天吃水果度日、关在健身房运动三四个小时以上、保持面无表情以免产生表情纹、每4小时卸一次妆重新保养、早上6个晚上8个护肤程序、一有皱纹立马注射肉毒杆菌，把老态赶尽杀绝……任何过度背离均衡生活的极端手段，不是很难持之以恒，就是造成病态的强迫症。瞬间激烈的爆发力撑不了远路，符合人性的方法才能承载我们跑完终极目标的马拉松。符合健康的原则，“年轻”才会更持久。

目标和其他目标具有相关性（Relevant）

【职场】你是闷着头、一厢情愿地在自己的梦想里转悠？还是经常检视个人目标和专案目标、公司目标乃至行业的发展态势是否有交集？随着职务目标所需或个人身份职位变动，做出合时合宜的调整，迈向终极目标之路才会越走越清晰明确。

【美容】“看起来年轻5～10岁”不是画上娃娃妆、穿上蕾丝短裙那样直白简单又无个性，而是必须做全盘缜密的规划。首先，交叉考虑自己的实际年龄、心理年龄、样貌与气质、工作性质与职位，然后取出它们之间最大的交集特征，来作为塑造个人外形的依据，这样才能造就独特又有品位的“年轻5～10岁”的你。

目标具有明确的截止期限（Time-based）

【职场】一位正在读研究生的朋友，天天奋力地写啊改啊她的论文，期望交出一个最精彩完美的成果，结果其他人都按时交论文了，就她还在精雕细琢其文，到最后居然错过了呈交时间，只能来年再说了。计划再好、点子再新，若错过了提案时间或不能在期限内完成，就等于零。

【美容】除了包装上的使用期限，其实每个产品还有属于它们自己的最佳使用期限，一旦过了这期限，活性成分的活性就开始减弱。有的人买了保养品不舍得用，结果省着用等于没用，因为没有达到足够的用量，活性成分根本发挥不出该有的效果。这就好像医生叮嘱你每天吃一颗药，你省着吃，就吃半颗，结果不但治不了病，药还可能放太久而过期失效。





听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Horizon of gold》/ Ben Leinbach

听心香 植物精油

实践精油——肉桂（叶）• Cinnamon / Cinnamomum verum / zeylanicum

态度务实直接，精神警觉集中，激发更崇高的理想与力量；与自己的身体和感官密切连结，以实用的方式发挥创意。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 肉桂 1 滴）。

1+1 可能是负数

英国伦敦绿意盎然的公园充满了奇妙的启发力，它宛若城市中的珍珠般纯净、雅静又珍贵，若没有它们，这个忙碌的国际大都会和它的居民肯定将会呼吸困难，筋疲力竭，因为他们失去了一个调养生息的庇护所。但以我个人的观察和感受来说，这个城市和世界上所有的大都会一样，都被“过度使用”了。我差不多每年都会去英国进修及静休，近 20 年来，我亲眼看着越来越多、越来越喧哗、越来越自我无度的观光客涌进伦敦，使得各个景点和交通系统不堪负荷，城市的秩序与生态遭到破坏，连原本总是礼让行人的驾驶员都开始急躁地与横行的行人争道。城市被过度使用的结果就是表面繁华、骨子衰弱、绅士和淑女越来越少。

“过度”似乎成了这个时代不可遏制的问题，有的人过度耗用自己的脑力和体力，以至于未老先衰，甚至暴毙而亡；有的人过度消费和拥有，以至于奢淫糜烂，还赔上地球的资源；有的人已胖硕到活动吃力，嘴里仍啃着油滋滋的炸鸡；有的人已呵欠连天，却仍灌着咖啡上网游戏……“过度”让人变愚蠢，是缺乏智慧与自律的表现，一点也不值得骄傲和推崇。

最近回台湾休假，妈妈用松了一口气但又带点罪恶感的语气跟我说，她终于把囤积了许久、装了几柜子的化妆品正货和小样该用的用完、该丢的丢光了。拥有保养品应该是件开心的事，但搞成这样像个沉重又心虚的负担，着实令人啼笑皆非，这又是一桩因“过度”而自作自受的例子。

“拥有过多不需要的化妆品”是不少女性的习惯，它看似不

是什么问题，但很多严肃的真相却隐藏于其后。这次我要换一个方式，从美容和化妆品的角度来阐释“过度”可能造成的害人害己的恶果。

过度拥有非福事

首先，“过度”会浪费资源和破坏环境。每个消费者若能惜用他所选购的产品，生产者就不会耗用过多资源来制造过多的产品，那么不论是植物、矿物、土壤、环境，能源和空气就不会进一步遭受更严峻的破坏。数据显示，用作止汗剂成分、化妆品色料和闪亮妆点效果的金属“铝”，每制造 1 吨，就会释放 1.5 吨的二氧化碳到空气中；其他经常用在化妆品中的矿物成分，如滑石粉和云母，在挖采过程中会排放大量二氧化碳，而在精致加工的过程中，它们还会再继续排放足以改变气候的气体。所以，慎选产品或不购买不需要的产品、不多拿不需要的小样，也算是在为环保尽一份力。

其次，为何家里总有不少用了几次就忘在一旁的产品？简单说，就是因为它没效，对你不合适。那你当初为何会买它？概括地说，不外乎就是因为贪图赠品，或不了解自己的肌肤问题与产品的功效和成分，以至于道听途说，任人牵着鼻子走。再从另一角度来看，“三天打鱼两天晒网”似地使用一个护肤品，就算产品再好，你也不可能感受到它的好。总之就是四个字——过度浪费！所以，想要美丽，首先得要有理智和知识。

第三，也是极为实际和重要——买的护肤品越多，每天层层涂抹得越多，出现皮肤炎症和生理病变的几率就越高。现今市面上每种产品，动辄含有 10 ～ 20 种良莠不齐的化学成分，你可以

算得出来自己每天究竟使用多少种产品、又吸收了多少人工合成物到体内。

越少越健康

20 年前我在英国学习芳香疗法时，很幸运的，我的老师是当时伦敦最受欢迎的芳疗师，他严格要求我们一个配方中只能使用 3 种精油，因为每种精油都含有上百种天然化学物质，若混合使用过多的精油，我们无法预测会激荡出多么复杂的化学变化。在后来的临床中我也体会到，一个配方里若用了数种精油还改善不了患者的问题，只能说这个芳疗师根本判断不了、也抓不到病人的病灶，同时也显示出其自信不足，只好万箭齐发，期望其中一发能侥幸中的。

我要说的就是，标榜产品中含有几十种天然或高科技成分（过度），或者诉求“全方位保养”（过多），并不见得是件好事。因为成分越多，化学反应就越复杂，皮肤发炎敏感的机会也就越大，因为可疑的致敏原实在太多。此外，成分越多，用来“调和、绑住、安定”这些五花八门成分的化学添加物也就越多越复杂，防腐剂的剂量和种类也会相应增加，有的化学合成物甚至还会促进其他化学合成物的皮肤渗透力——你绝不会希望自己的身体变成化学实验厂吧？！

“保养的步骤要简单，但每个步骤所使用的产品必须是最好的”，是我始终坚信不疑的护肤原则。首先，“最好”绝不等于最贵，而是最适合自己的肌肤状况；其次，简化步骤亦表示少用一些不必要、无积极作用的产品，这可使皮肤免于接触太多无益的化学元素。适合的东西，一个就绰绰有余；不适合的东西，十个都没用，

一个都嫌多。

凡事“再少一点”不仅是一种美德和情操，体现我们对生活与生命的态度，更是新世纪安身立命、休养生息之道。少吃一口，体内更干净，寿命更增长；少买一点，创意巧思更灵动；少说点话，体力能量更丰沛。凡事少一点，生活会更清新鲜活，心灵更自由无碍。





听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Emerald forest》/ Steve Middleton

听心香 植物精油

明净精油——莱姆 • Lime / Citrus aurantifolia

净化负面磁场及有害频率，以调整沉溺成瘾的状态，安抚、平衡情绪与精神，使心智机敏觉知，重启生活的乐趣。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 莱姆 4 ～ 5 滴）。

品绿力 香草药

柠檬草 Lemongrass / Cymbopogon citratus

[适用]：身心清爽镇静，抗抑郁；胃痛，胀气，消化不良。将沸水 180ml 倒入 1 茶匙干燥切碎的柠檬草中（或 2 茶匙新鲜柠檬草），盖上杯盖浸泡 10 分钟后饮用。一日 1 ～ 3 杯，餐后饮用更佳。

* 注意：怀孕期间勿大量使用。

我就在这儿，与时间同在

近来陆续听到几位女性朋友说想辞了工作，因为竞争太激烈，压力太沉重，活得像一团纠结无绪的乱麻，更别说一日不如一日、过早苍老的容颜，简直让她们连照镜子的勇气都没有了。她们说很渴望和我一样轻松自在地过日子……我只能说，姐妹们，千万别戴着梦幻的粉色眼镜来看待“轻松自在”，因为它只是一种相对的心理状态，而非绝对的环境状态。换句话说，即使摆脱尘俗归隐山林，也不表示一定能获得梦寐以求的轻松自在。

好友 Yuki 最近频频向我诉说她的焦躁苦闷。事情是这样的，她每天下午都去咖啡馆看书喝咖啡，刚开始觉得海阔天空，幸福满满，日子久了却越来越不知所措，越来越有罪恶感，甚至自卑感……让我诧异的是，她不就是向往这般生活才辞职的吗？照这样看来，工作本身并没有问题，闲适与否也不是问题，环境更不是问题，那问题究竟出在哪儿呢？

找到心的位置

在我看来，“能不能轻松自在”是一种天赋，而天赋总是有高低差别，“轻松自在”之能力亦然，这方面天赋能力较弱的人就需要努力修炼。你可能会反驳，需要修炼的事还称得上“轻松自在”吗？！我只能说，先练习把心的位置摆对了，随后一切自然会豁然开朗，轻松自在。

市面上有很多书籍传授轻松自在之法，其中很多都是一些小技巧，比方说做一些让自己开心的事情等。但像 Yuki，她帅气勇

敢地把不开心的工作甩了，然后每天开心地睡到自然醒，过着让她开心的生活模式，可是过不了多久，她还是回到了焦躁苦闷的原点，种种表象的轻松自在反而又将她推进另一种焦灼迷惘的处境。“技巧”只具有偶尔缓解或激励之效，而不具备长期承载、实质改变一个状况的力量，因为它并不强大稳固。

看清“轻松自在”的本质，才是获得真正轻松自在的第一步。轻松自在不等于散漫随意，能不能轻松自在取决于“心”，心若能从任何飘浮的状态（包括欢喜、焦虑和忧伤）降落、安顿，则处处都是天堂。

完美的摆荡

高压的工作和生活是飘浮，无所事事同样也是飘浮，二者就像钟摆的左右两端，不可能永远停在某一端，也不可能回避某一端，否则就是机能失常，此状态对应于我们自身，那就是生活失衡，健康失调。其次，钟摆不论摆到哪一端时，都会在那儿停驻片刻，待力度统合稳定后再有规律地摆荡到另一端，不可能左右晃荡震动不已。安顿的心就如同那统合稳定的片刻，处在这一端时，将能量全然投入、整合，然后才能顺利地摆到另一端，构成一个“完美的摆荡”。

以 Yuki 为例，她工作时想着轻松，轻松时挂着焦虑，心的钟摆永远不在节点上，始终摆荡飘浮到他处，因而总是感到错乱与恐慌，无法与当下的时光及自己和平相处。做任何事的时候（钟摆之一段），全神贯注地完成它（安顿的心），情绪和心灵反可因此而获得微妙的解放——让压力消失的办法，就是把压力事件处理掉，散漫、逃避和拖延只会徒增焦虑与压力。而在放松的时

刻（钟摆之另一段），就像猫咪般全情、自顾自地玩耍（安顿的心），将其他事都暂且抛到心外，这样即使时间短暂，依然能够获得有深度的放松效果。这就是心的位置。

再以美容为例，护肤时的心情若专注又温柔，只存着希望肌肤越来越好的念想，这样护肤的效果一定会特别好。若一边抹着高级的乳霜，一边想着尚未解决的烦心事，只怕动作会快速草率或不自觉地加重力道，对肌肤的伤害更大。

少，更轻简无挂碍

在全球政治和经济前景不明朗的情况下，促使我们重返简约的生活，但大家很快就发现，去除了多余的巧饰和飘浮的泡沫，“心环保”的日子竟如此轻松惬意，这也说明了只要拿回心的自主权，再恶劣的环境都减损不了我们的快乐自在。

相较于 maximum（极大），minimum（极小）有时可能拥有更大的发挥空间，这就好比屋里家具摆设过多会妨碍行动自如，而简化的陈设却能创造空间的流动性；同样的，若内心的杂念此起彼落，欲望一个盖过一个，就没有多余的空间来“把心放下”。maximum 不是富足快乐的保证，minimum 也不是匮乏压抑的代名词，懂得删减，能使心灵和头脑意想不到的自在灵活。

美容护肤也是一样的道理，maximum 时常会造成反效果——过量的油脂会阻塞毛孔，产生痘痘、粉刺；过度的清洁会破坏表皮的防御组织；过多的护肤品种类会增加过敏的几率与严重度。删减多余的护肤程序，可降低皮肤新陈代谢的负担，让皮肤更通透健康。

听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Returning to now》/ Karunesh

听心香 植物精油

安顿精油——香柏 • Cedarwood / Juniperus virginiana

安定抚慰，集中、接地气，同时提升心智活动、内在精神力量与决心。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 香柏 2 ～ 3 滴）。

触心流 静思

我特别想和时间友好相处。与时间，不是追赶和被追赶的关系，而是在一起，平稳地度过每一日。时间并非物品，眼睛看不见，但自己如何生存，与和时间的交往方式息息相关。

——松浦弥太郎[①]

心理学家表示，人在 1 分钟内可产生大约 300 种自言自语的思绪，故要专注 6 秒钟以上并不容易。

专注力训练法——

选择一个地点（最好是大自然环境），静坐，观察环境并自问：我为何选择这里？这个地方我首先看到的是什么？这里有什么声音？什么色彩？那发出美妙歌声和香气的是哪一棵植物？细细感觉风是如何经过你身边。

①松浦弥太郎，日本《生活手帖》杂志总编辑，书商，作家，被称为“全日本最懂生活的男人”。

你可以再美百分之二十

前几年兰蔻（LANCÔME）品牌播过一支电视广告，由知性的电影明星凯特·温斯莱特（Kate Winslet）主演，在片中她说："我非常喜欢自己现在的模样，自信和活力能量让一个女人独特突出（stand out）。"我非常欣赏这句话，只是自信活力的巨厦及亮眼的外表，并不能单靠妆点外形来支撑，它们的背后有一个逻辑机转[①]。

究竟是美丽的外表予人自信，还是自信使人美丽，这是一个鸡生蛋、蛋生鸡式的问题。美国精神科医生 Eva Ritvo 说，她判断病人正逐渐从焦虑或抑郁的症状中走出来的方法之一，就是"病人的模样看起来好一些"（look better），那可能只是一些非常细微的改变，比方说多一点点笑容，或比较注重打扮一点；也可能是一些稍大的改变，比如减去多年一直减不掉的多余体重。

这项研究说明了一个人外表的状况，是其情绪状态和生活形态的综合呈现，简单说就是一个人的样貌等于其内在状况。比如，如果一个人为了减肥（外表）而采取激烈的方法，如催吐、绝食、吃泻药或过度狂热的运动，甚至已经瘦得不成人形还觉得自己胖得令人厌恶，那么此人的内在状态（精神和情绪）必定出了问题。

有人说，"外表不够亮丽让我自卑"，但其实外表亮丽者也未必有自尊自信。研究发现，一个生来就漂亮的人，若是成长于家风家教高度严苛的家庭，或是童年曾遭遇身心创伤，其"内在的美丽"（inner beauty，即自尊、自信与自爱）会因为多年压抑潜藏的愤怒或悲伤而受到摧残侵削，以至于外表即使再耀眼迷人，其"自我影像"依旧是歪斜扭曲的，觉得自己受损、残缺、丑陋，并相信

别人眼中的自己一定也是这个形象模样。心理上的偏差经常使得他们用错误的方法对待自己的身体，最后导致健康下滑，身体内外均离美渐行渐远。内在和外在的美丽交互影响，亦相辅相成，二者唯有和谐同步地朝着相同的目标发展，才能造就真正的美丽。

内在的美丽经常担负着美的机转或发电机，其核心力量是“自尊”。什么是自尊？它就是我们如何看待自己的自我认知，比如增加了一条皱纹、几个色斑或许会影响外观，但绝不会因此而动摇“我是谁”的本质与核心信念。一个自尊心具足的人，她知道并接受自己哪里有缺点，也相信自己有做改进的能力；她理解没有人是完美的，但努力活出完整的自己；她持续注意保养身体，关护心灵情绪，因而焕发健康美丽、乐观愉快和活跃灵动的光采，建构一个足以自己发光发亮的小宇宙。这才是最真实和实在的美的历程。

就这样，自尊（内在美丽）－身心健康－外在美丽－群我互动，形成一个良性的循环，一个环节成就了另一个环节（或相反地，拖累制约了另一环节），而每一个环节能发展到什么境界，很大程度地掌控在自己的意念与决心中。拥有美丽的基因（DNA）并不保证一定能美到终点，惟有自尊自爱及其衍生的活力与自信，才具有坚实的力量推动美丽不断进化。这是我为凯特·温斯莱特的广告话语所做的注解。

OK，现在不论你下了什么决心来提升内在和外在的美丽，都请记得以下几点：

1. 绝不以个人天生的 DNA 自傲或自卑，因为后天的调养修炼有机会让它成为变数。切勿自我放弃！

2. 有恒心地修复和改善上述任何一个环节，必定能带动其他环节进入良性循环。要有信心和毅力！

3. 若不知该如何正确地看待自我，那就试着把自己视为一件正在创作中的艺术品，有的地方真是美妙，值得欣赏赞美；有的地方尚有不足，需要修改完善。这就是自己，一个融合了优点与缺点、独一无二的艺术品。

4. 无论你的自我认知是什么，你肯定至少有再美上 20% 的空间！千万别低估了自己的潜力！



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Hang on little tomato》/ Pink Martini

听心香 植物精油

认同精油——松木 • Pine / Pinus sylvestris

提振心智、精神与活力，驱除罪恶感与被拒感，建立明晰的自我认同感，以及充满活力的自我影像，自尊自爱。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 松木 2 ～ 3 滴）。

感绿频 巴赫花精

龙胆 • Gentian

坚信人生没有过不去的坎儿，不论结果如何，只要竭尽全力，就没有所谓的失败。

[使用方法]：选择适合的花精（不超过 7 种），各滴 2 滴于 30ml 玻璃滴管瓶中，加满矿泉水；每次服用 4 滴，直接滴入口中或加入饮用水、果汁中均可；一日不超过 4 次。

①机转，运作和转化的原理、方法、机制。

预约十年后的美丽

想象一下这样一个世界：人人 120 岁，但个个看起来不超过 40 岁，听起来像星际科幻片吧！事实上，随着科技日新月异，我们的确正处于一个飞跃的时代，有机会将幻想小说变成事实，比如克隆与干细胞科技，以及基因治疗等一个又一个令人惊叹的科学突破。

许多现代医学的研究成果，一个世纪以前的人们想都没想过，100 年前人们还常因发炎感染而早逝。1900 年，人们的平均寿命是 47 岁，而现代人的平均寿命则是 77 ～ 80 岁，如果保养得宜，活到 85 岁都不是梦想。但问题是，要把自己装在一个迟暮老迈的躯体里那么久，似乎不太舒服……于是在长寿的目标达成后，我们开始要求样貌年轻、感觉年轻，以及拥有托得起、配得上年轻外表的内在能量、活力与体力，甚至朝着让别人猜不出年纪的快乐迈进。

请了解：在很大程度上，我们拥有控制老化速度的能力，但前提是我们是否下定决心要做改变！只要愿意身体力行以下“整合青春法”，那么让身心保持在比较年轻的状态并非是遥不可及的梦想。

整合青春法 1：阻绝发炎因子

发炎就等于老化！科学家早已证实，身体组织若长期处于发炎状态，会导致产生慢性退化疾病，如血管硬化、糖尿病、骨质疏松症与癌症等。绝大多数的皮肤问题也都起因于发炎，这些致炎因子包括外在的紫外线、污染、刺激性的保养品，及内在的压力、

睡眠不足、不良的饮食习惯等。以抽烟为例，仅仅一口烟就会在肺部产生一兆个以上的自由基，引起全身发炎反应。

肌肤敏感就是最典型的发炎反应。反复发炎后，皮肤将变得越来越薄而脆弱，加上因敏感而无法正常补充足够滋养的成分，使得皮肤干燥无活力而提早衰老。过敏情况严重时一定得先就医，在医生许可的情况下，可选择具有温和、镇定、消炎及保湿功效的植物成分，如甘菊蓝（Azulene），甜没药（Bisabolol），尿囊素（Allatoin），甘草精华（Licorice）等。平日则应选择能防护肌肤屏障层（即角质层）的护肤品，以防止外界有害物质及水分流失所造成的干燥发炎现象。此外，还需避免使用物理性去角质方式（即颗粒状的去角质产品），以避免伤口与发炎处因摩擦而恶化。

整合青春法 2：明智地选择食物

所谓成也萧何败也萧何，你所摄取的食物既可滋养你，亦可摧毁你——营养元素是抗发炎的重要武器，但错误的食物也会造成细胞发炎、异常分解并难以修复。高品质的蛋白质和适量的优质脂肪（必需脂肪酸）是青春之泉源，而糖类则是发炎媒介，美肤大敌。

鱼！！！

青春永驻的食物排行榜第一名，

特别是三文鱼，因其必需脂肪酸含量最高。

【不可或缺的蛋白质】

蛋白质是细胞组成和修复的主要成分，长期缺乏优质蛋白质会

导致气色与肤色无华，肌肤松弛，肌肉虚弱无力，精神与情绪失调，身体整体机能衰竭。由于体内无法储存蛋白质，故女性每天至少需摄取 65g 的优质蛋白质，身体才能获得良好的修复养护。

【可吃又可涂抹的美容圣品：橄榄油】

橄榄油中含有 75% 的油酸，它能使细胞膜柔软稳定，避免发炎造成细胞受损；此外，它还含有超级抗氧化物“多酚”，能预防角蛋白氧化，提高皮肤保湿力，并使头发柔顺光泽。

橄榄油中的极品：

西班牙特纯、第一次冷榨橄榄油。

高温处理及多次榨取会破坏橄榄油中的营养成分。

【Top 10 超级年轻食物】

1. 牛油果：含丰富的抗老化成分维生素 E 及维生素 A。

2. 深海鱼类：富含脂肪酸 Omega-3，如鲑鱼，鲭鱼。

3. 燕麦：富含维生素 B_5，可帮助降低身心压力，改善皮肤细纹。

4. 红椒：富含抗氧化成分维生素 C 。

5. 蓝莓：富含多酚，能使眼睛更明亮动人。

6. 坚果：如杏仁，核桃等。富含维生素 E 及矿物质锌，能促进肌肤再生，抗衰老。

7. 籽类：如葵花籽及亚麻仁籽。富含脂肪酸 Omega-3。

8. 西兰花：富含维生素 B，钙质及抗氧化成分。

9. 甜薯：富含 β - 胡萝卜素及维生素 E，预防紫外线伤害。

10. 海带：富含肌肤再生所需的碘，及胶原蛋白再生所需的铜。

- 早餐搭档：燕麦粥 + 蓝莓汁。
- 营养晚餐：富含必需脂肪酸的深海鱼类 + 海带汤（每周至少 2 次）。
- 青春色拉：红椒 + 籽类 + 西兰花 + 法式沙拉酱（橄榄油 + 醋）。建议每日 1 份。
- 瘦身良伴：午餐食用 1 个牛油果或甜薯。千万记得，牛油果的营养高但热量（脂肪）也极高，吃了它，就要注意一日或一餐的总热量是否超标（即要适量降低其他食物的摄取量）。
- 健康零食：坚果及糖分不要过高的水果。

整合青春法 3：吸一口纯氧

按摩和运动皆能增加肌肤含氧量，现在还有一种方法可供选择——使用喷头将纯氧直接喷到肌肤上或用鼻吸入。纯氧到底有何玄机呢？无污染的氧气可促进血液循环，使细胞得到充分的营养并正常排毒再生，是健康和美肤的要素。但随着年龄增长，细胞的含氧量逐步下降，30 岁时减少 25%，40 时减少 50%，使得肌肤看起来苍老无生气。纯氧脉冲调理能帮助肌肤焕发清新的光采。当然，经常到大自然中呼吸新鲜空气也会起到积极的作用。

整合青春法 4：为肌肤补充青春成分

护肤品或每日饮食中若含有以下成分（除了“分子钉”与“果酸 AHA”），那么身心年轻 5 ～ 10 岁以上的梦想决非白日梦。

1. 葡萄籽精华：含有超级抗氧化物“多酚”，保护心血管、

胶原蛋白与弹力纤维的健康，预防过早衰老。

2. 维生素 A：促进细胞、胶原蛋白与弹力纤维再生，维持肌肤含水量。

3. 果酸（AHA）：加速老化角质代谢，并促进胶原蛋白与弹力纤维增生，使肌肤柔润光滑，淡化细纹和皱纹。

4. 分子钉：是一种能使表皮细胞紧密连结的脂质，可防止水分流失所造成的干燥、细纹及敏感发炎现象。

5. 辅酶 Q10：每个细胞皆含有此分子，它可促进肌肤修护及再生的速度，延缓皱纹形成。

6. 维生素 E & 维生素 C：超级抗氧化剂，强化免疫力并使肌肤正常修护、运作。

7. 绿茶：富含多酚，其抗自由基能力比维生素 C 还强。

8. 鱼子精华：它和人体肌肤的细胞组织很类似，含有高浓度的锌及碘，可促进结缔组织生长与肌肤修护。

9. 海洋生物萃取：富含维生素、蛋白质及多种养分，能有效地被身体吸收，促进细胞活力与肌肤含水量。

整合青春法 5：每日全脸提升操

脸部肌肉横竖曲直、错纵复杂，没有它们就无法做出各种表情动作。它们和身体其他部位肌肉不同之处，在于脸部肌肉是与皮肤直接相连，也就是说，若脸部肌肉松垮下垂，皮肤就会连带着一并松弛，这是任何保养品都无法挽救的问题。好消息是，我们的确可以像锻炼身体曲线般来修正塑造脸部肌肉，并调整不当

的表情造成的皱纹等老化现象，甚至预防皱纹形成。

开始做操

准备：双眼张开向前看，嘴唇微张，一次做一边。

1. 右嘴角慢慢向外平行伸展，数到 5，放松回原位。做 2 次。

2. 右嘴角慢慢向右耳垂方向伸展，数到 5，放松回原位。做 2 次。

3. 右嘴角慢慢向右边太阳穴方向伸展，数到 5，放松回原位。做 2 次。

4. 右嘴角及右脸颊整个慢慢向右边外眼角方向提拉，数到 5，放松回原位。做 2 次。

5. 左脸重复上述同样的动作。

6. 左右脸同时一起做步骤 1 ～ 4 的动作。





听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Nothing to lose》/ Isabelle Antena

听心香 植物精油

洞察精油——迷迭香 • Rosemary / Rosmarinus officinalis

心灵的保护者，忠诚，奉献；清晰的远见与洞察力，追求真理及更高层次的情感与直觉，勇于说出想法与感觉。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 迷迭香 4 ～ 5 滴）。





快乐 Happy

Live in peace with every moment

与每个瞬间安然同在

到花园去给灵魂洗个澡

不再有情感或欲望或回忆或思想，不再牵扯任何人生的意义或价值。

就在那里，两手枕在脑后，徜徉在草地上，凝视蓝天百云，随太阳漂泊，谛听风声喧闹，

恍若栗树丛掀起了波涛，由远处聆听万世的虚空……

—— Luigi Pirandello[①]《吟诗》

上个月把所有公事私事搁置在一旁，到云南走了一趟。云南的文化遗产和天然景观丰沛壮阔，我的感官和心灵所获得的喜悦与激荡，只能用一首纳西族古乐的曲名来形容——《让灵魂洗个澡》。

那天我们一行人骑马上山，沿着茶马古道行进到拉什海清澈的源头，沿途尽是令人惊叹的瀑布流水、丛林鸟鸣以及宛若黄色海洋的油菜花田，冲击着我们的心灵和双眼。行至山头，双目所及尽是湛蓝的天、净白的云与碧绿的草地，纯粹又澄净的色彩张力让我感动狂喜，幸福满溢。蓝色具有很强的疗愈力，其所传递的忠实、和平、希望与关爱的频率，具有修补破碎心灵的力量，能启动身体自身的疗愈机能，纾解身心的伤痛，并帮助我们倾听来自直觉的信息。此刻静坐桌前，尽管只是闭目冥想那辽阔的蓝天碧草，我依然能清晰地感受到大自然的疗愈力量在身体和灵魂里清畅地流转着。

非常欣赏云南本地人和植物之间自在又密切的关系。由于气候适宜，云南的花卉从品种、形状到色彩，无不令人惊艳不已。云南人习惯在门前或家里摆放植物，街上也随处可见花农贩售各

式鲜花和盆栽，人们下班路过时买一束花或一盆绿植回家，是件顺手且自然的事，植物就是生活的一部分。看到杜鹃、玫瑰、菊花等花卉和各式蔬果摆放在市场同一个菜摊上，可以入菜成为一道色香味俱全的佳肴时，我对云南人的生活艺术真是倾羡得五体投地了。

不需说话的力量

天为父，地为母，每个人的成长过程中都曾经和天地间的小花小草、小虫小溪快乐为伍过，或许也有过仰望长空叹息落泪的经验，人们自幼就懂得在大自然中寻找欢乐与慰藉，这是天赋的本能。因此我们长大以后，在遇到挫折和苦痛时走向大地之母的怀抱，汲取她抚慰和修复的能量，是再自然不过的事。每个人都需要在大自然中找到和拥有自己的秘密疗愈基地。

我特别喜爱大树，它们看尽无数日升日落，春去秋来，百代更迭；稳固向下扎根，自在向上延展，终成庇荫。森林可以说是人类最原始的圣殿，释迦牟尼不也是在菩提树下悟道成佛的吗？在这样经受过风霜雨露洗礼的大树面前，我们能不心生景仰敬畏之情吗？敢说自己的智慧和灵性比它高吗？因此，多年来我习惯每到一个绿荫环绕的城市时，凭直觉选定一棵能带给我特殊灵感或能量的树，与它结为私密好友，双手拥抱它，后背倚靠它，细细嗅闻清新的绿香，静静聆听它在向我说什么，专注地感受大地透过树干将其沉稳纯净的能量、智慧及抚慰的信息传输给我。这其实也就是自然疗法中的“大树疗法”。不论身处何方，只要沉静冥思，我就随时能与树朋友们隔空相应，接收到它们从世界各地传送来的祝福。感谢天地慈悲的恩典与

眷顾。

在精神情绪障碍的治疗领域，“园艺疗法”也发挥了十分正面的效果。播种、辛勤灌溉照料、静待种子萌芽，直到最后开花结果的整个过程，能够无形却有力地帮助一个人重建生命力、成就感、责任感与自我控制感，因为精神疾病患者时常由于无法自主控制思维、情绪、行动，甚至生命而感到绝望、痛苦与自卑。当他们从悉心照顾植物成长的过程中，亲身体悟到自己绝对具备自我关护及照顾他人的能力时，疗愈的希望就开启了。

上帝不说我爱你，但你瞧，那漫山遍野都开满了鲜花！

科学早已证明园艺活动可以纾解生活中不可承受之重，它所能产生的抚慰和祥宁感，与 SPA、运动或宗教信仰有着异曲同工之妙。感谢上帝的悲悯，让我每天拥有一些时间与我的花花草草玩耍，看着它们从幼苗到繁茂让我满心快乐感动，欣赏它们美丽的姿态让我平静舒缓，并在静谧中领悟许多人生道理。有人说草木无情，这句话很可能是出自未曾与植物好好相处的人之口。我相信植物有情绪，认得它所爱的环境，亦能分辨与它互动者的爱心与气息，甚至谁养的植物就像谁。

植物是我们最安静的好朋友，它们不言不语，不能像猫狗那般活蹦乱跳地取悦主人，但是它们饱含天地的灵气，能感应照顾者的心情并透过其生命力、色彩和气味来释放它们关爱的疗愈力，回报照顾者的爱心以及鼓舞所有靠近它们的人。花不负人，受人杯水，报之以芬芳。植物和人之间存在着一种最单纯诚挚的关系，这也是生活在尔虞我诈、忙乱嘈杂中的现代人最缺乏和渴望的元素。

随着 LOHAS（乐活）风潮的兴起，园艺成了时尚活动，连法国高端服饰品牌 Hermès 也推出了一组园艺用品，包括铲子、耙子和围裙等。你忙吗？累吗？烦吗？越忙越累越烦，越要拿起铲子走向植物，因为疗愈身心灵的解药就藏在土壤和花丛中!

花园，是最接近神的地方。



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Amazing grace》/ Judy Collins

《Somewhere only we know》/ Lily Allen

触心流 静思

我从不认为只有人才是“按照上帝的形象”，在我看来，高山，河湖，花草树木及各种动物，远比人更能体现上帝的本质；反而是人，身穿各种古怪可笑的衣服，心地卑鄙，爱好虚荣，假话连篇，自私自利得可憎。

——瑞士分析心理学家 Carl G. Jung（卡尔·荣格）

怀着感恩快乐的心靠近你的植物朋友，轻轻唱首歌或念段诗给它听，或与它谈心，它懂你的。最后，请诚恳感谢它们的陪伴。

触心流 阅读

《少年小树之歌》（Education of Little Tree）/ Forrest Carter（佛瑞斯特·卡特）

① Luigi Pirandello（路伊吉·皮兰德娄），意大利小说家、戏剧家。1934年获诺贝尔文学奖。

你好我就好，我的花儿们

风信子向茉莉问安：“愿平安与你同在。”

“我也愿你平安，老朋友！请与我一起在草地上散步。”

——鲁米[①]《春天》

小时候每当父母要外出旅游时，都会再三交待我们要注意门窗水电，并殷殷叮嘱要天天浇花，当时觉得他们实在操太多心，居然担心到植物上了。如今每当我自己要远行时，心里都会分外犹豫纠结，因为实在好牵挂我的花儿呀，像原计划八月份回台北一趟，但一想到我的花儿们在那么酷热焦灼的天气下，因无人浇水而枯萎死亡的画面……我只好把行程延后了。终于了解老父亲一生爱花护花之心，植物就是家庭成员的一份子，需以同样的关爱待之。

植物在静谧中孕育美丽，在沉默中壮大生命，是最具灵性、独立个性和感染力的好朋友。当我们同样沉静地倾听它们时，它们会用意想不到的方式来启迪、愉悦和感化我们；当我们专注地融入其气息中时，我们的脸庞和心灵会映照出它们的模样，这是一种妙不可言的心理观照疗法。20 岁之前，我在一个花木扶疏、果树林立的房子中长大，也就是说我从小就被植物的灵气、频率与气息所环抱，每天一睁开双眼就是满眼缤纷的天然色彩，所以植物对我而言，是生命和生活中再自然不过的一部分，无以分割也不是“他物”。它们全然潜移默化了我的性情、喜好、生命观、生活观与价值观。儿少时的生活环境与美感经验会深刻烙印在一个人的灵魂深处，牵引着他／她成为独一无二的个体，即使日后

所处的境况有所改变，也难以撼动其根深蒂固的影响。

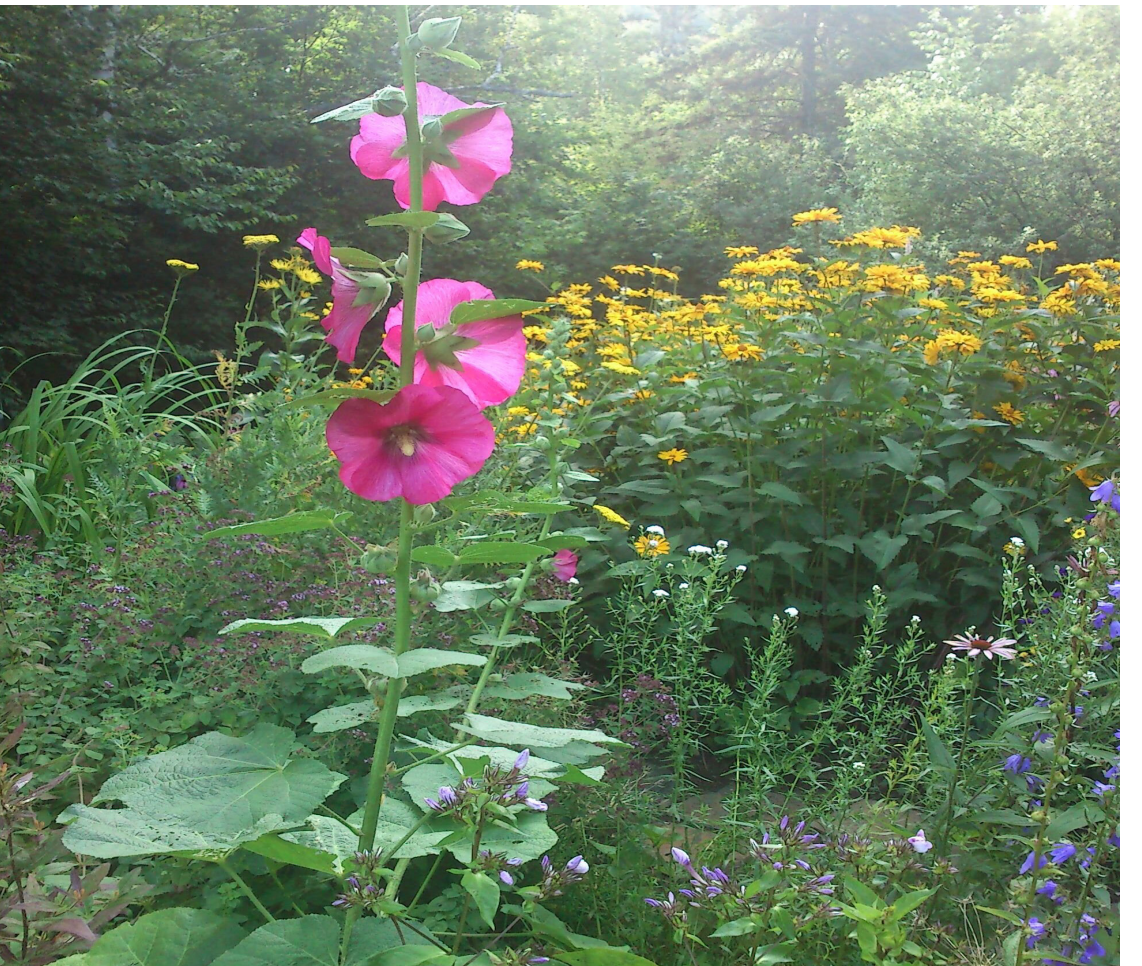
记得那时我卧房的窗前有棵梨树，每年春天开满一树的小白花，春风轻拂旋即像雪花般漫天飞舞，美不胜收，令人喜悦，这或许是我日后一直衷情于白色花卉之美丽缘起。可谓玫瑰专家的父亲当年还曾亲赴台湾中部挑选玫瑰苗种，他所种出的玫瑰丰实娇艳，比孩童的脸庞还硕大，清媚却极具渗透力的香气与空气水乳交融，立于园中，不枉花国之后的美誉。至今只要到各地的玫瑰花园流转一番，我总是能循其香而与自己的灵魂碰触，回台北时也会和家中的玫瑰老友打招呼，如今 40 高龄仍风姿绰约的它们是我的好榜样。

小时候也常常爬到家里高高的番石榴树上看书远眺，放飞想象力，与自在、安静、怡然自得的时光同在，如此这般美的感受以及大树生机勃勃的能量与气味，点点滴滴注入我的身体和灵魂，在不知不觉中为我复制出几近相同的性情，这份美感记忆也使得我特别钟爱大树。“近朱者赤，近墨者黑”这句话用在植物与人的关系上亦恰如其分，不过，我是在很多年之后才慢慢发觉自己与植物之间深邃相应的情感。

父亲对植物的特殊理解也让我与植物有了一份更亲密的连结。我们兄妹三人出生的那一天，父亲分别为我们种下了一棵榕树，也就是说这世上有一棵独属于我的树，与我同年同名。榕树的寿命长，姿态庄重，种在大地上会长得高大伟岸、盘根错节，种在盆中则自成风景，父亲对我们的爱与期许就寄托在这几棵榕树里。“树如其人”，如今我哥哥的榕树已成凛然大树，枝叶成荫，而我的日本榕树虽然小巧但绿叶常新，快乐宁静，它的模样，就是我的模样。这些年虽然独自在上海工作，但如同亲人的榕树始终在心中陪伴我。感念父亲为我种下这棵树，让我一生无论身处何

方都与之相牵系，它在浩瀚的天空下伸展着，我也在广阔的世界中成长着，我们穿越时空遥相感应。每个人的生命中都应该有一棵属于自己的树。

如今上海家中的阳台不够大，加上我经常出差，无法栽种很多植物，但所种下的每一棵花草都是我亲爱的家人。忧伤时，我会将脸轻贴在雪松厚厚的枝叶上，感觉被理解被抚慰；烦躁时，我会放下心情与事情，细细欣赏或轻抚每棵植物的叶片、枝芽与花朵，赞美大自然的巧妙与恩惠；开心时，我会剪剪香草，自制饮料和室内芳香品。我呼吸着，感知身旁有同样活跃着的绿色生命与我休戚与共。幸福感恩。





听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《The tree called love》/《阳光·舞·甜橙》

《花房姑娘》/ 程璧

触心流 静思

对大自然的欣赏，让我们可以立即而直接地走出自我和所关心的事务。我们只需要打开眼睛和感觉，自然界的美丽就可以带领我们更接近自己的真我。当觉察一旦开放了，我们就被带领到心的真性。

——东杜法王仁波切[②]

走入林中，或凭直觉走向一棵与自己有特殊感应的植物（大树为佳），静坐下来。专注地观想植物和自己以呼吸交流，我们是彼此的空气；凝神感受植物慈悲地抚慰身心，为自己汰换能量，顺应此频率与连结，与大自然的爱融为一体。

森林呼气时，我们吸气。

我们呼气时，森林吸气。

我们在给予中获得，在获得中给予。

—— Melissa Krige[③]

①鲁米（Rumi），伊斯兰教苏菲派诗人。

②东杜法王仁波切，西藏佛教宁玛派的大成就者。

③ Melissa Krige，植物愈疗师。

向“花花世界”学习

生为一朵花，是多么重大的责任啊！

—— Emily Dickinson[①]

2016 年的天气反复无常，这会儿刚看到几缕阳光，那会儿就又降温飘雪，让人喟叹春风怎么就吹不走冬雨了呢！后来有一天，在持续湿冷阴霾的天气中，阳台上的花不期然地全开了，薰衣草甚至从未开得如此盛美过。人生不也如此。起落不定中，我们常以为希望和快乐消失了，眼前的迷雾挥之不去，但实际上却是人生和世事如春花，时候到了，什么都阻挡不了它开花生长，再漫长的冬天也阻止不了春夏的降临。

为了感谢春花捎来喜乐与希望的信息，我们就从花儿谈起吧。我很久没买鲜切花了，但由于天气一直非常阴郁，上个月某天在花店买了几朵玫瑰来点亮一下屋子和心情，这不值得一提的小事让我体悟了几个道理，跟大家分享一下。

首先，这几朵玫瑰居然将近一个半月后才开始陆续凋落。当它们插在水中两周依然美丽时，真是令人开心；三周依然无恙时，我有点小意外；过了一个多月都还没凋谢时，我就开始心慌了，因为这不太合乎常态。我觉得生命有时有序，什么阶段呈现出相称适配的风华，自然赏心悦目，令人回味无穷。比如一个人到了七八十岁，若脸上仍无丝毫岁月的痕迹，那也真显得突兀，让人怀疑此人究竟有没有认真活过，有没有好好与喜怒哀乐一同走过。与此相反的，最近看到一些“衰老症”患者的相片，一个个孩童和少年因病而呈现出一张张与年龄全然不相配的老耄的脸，不禁

感慨有什么比身、心、样貌彼此协调更能成为美的准则呢?

其次，花贩说这些玫瑰大约能活 10 天左右，但因我每天起床第一件事就是为它们换水，所以花茎内部结构即使因“时光”因素而不可避免地出现一点萎缩现象，但由于外来的照顾得当，使得它们的青春期限最终得以延长。我们的健康和美丽又何尝不是这样呢？生理老化不可逆转，但只要有心、悉心、有恒心地关照身体与情绪，绝对可以延缓衰老叩门的时间，以及降低衰老的程度。

再回头说说鲜切花。20 多岁时我着迷于欧式花艺设计，每周都会买各式鲜切花插上一大盆花。有一天我那栽培了一大园子花草果树的父亲终于忍不住开口了：“有这时间、金钱、兴趣和体力，你何不种点活的东西呢？”一语惊醒梦中人！细细想来真是如此啊！不可否认地，插花确实是怡情冶性和熏陶美感的艺术，只是从另一个角度来看，打从花卉植物割离其根部及土壤的那一刻起，它的生命与灵气其实差不多已走到尽头，灵动的香气也在流失和改变中，我们所啧啧赞赏的，只是一个有花之形而无花之灵、生命气息正在散去的东西。父亲醍醐灌顶的建议后，我就极少买鲜切花，甚至尽量不随便采摘植物，只感恩欣赏其美而不剥夺其生命——具有生命力的东西才能交流生命力。

从事化妆品行业 20 多年来，我看过人们追求永恒青春美丽的各种心态与方法，由此深深相信想要依恃青春美貌来生存竞争而忽视扎根耕耘的人，其梦想和命运亦如插在瓶中的鲜切花，纵使此刻再灿烂艳丽，距离枯萎凋零也不过就几步之遥。美容这个行业让我在很年轻的时候，就看清了美丽背后的光景，究竟是什么让美历久弥新？又是什么让美昙花一现？故从很早起就不再热衷于像烟花般短暂绚丽、稍纵即逝的事物，转而学习自然疗法，从内在去发掘支撑美丽、健康和快乐的根本力量，并开始重新审视

周遭的事物，尽力使有生命的东西都能持续地更新生命，而一切本应具备持续本质的东西，都必须有“健康活着的根”：唯有像生机勃勃的植物那样不断向下延展、抓紧土地和汲取养分的根系，才能稳固地成长壮大，生生不息，时间只能增加雍容，不能减损风华；因为有根，时间才能成为加分与助力而不成为威胁。

你背后的景象是什么样？

青春活力逐渐走下坡是必然的人生曲线及必须坦然面对的事实，但它绝不意味着就此贬值、无用和鄙劣。

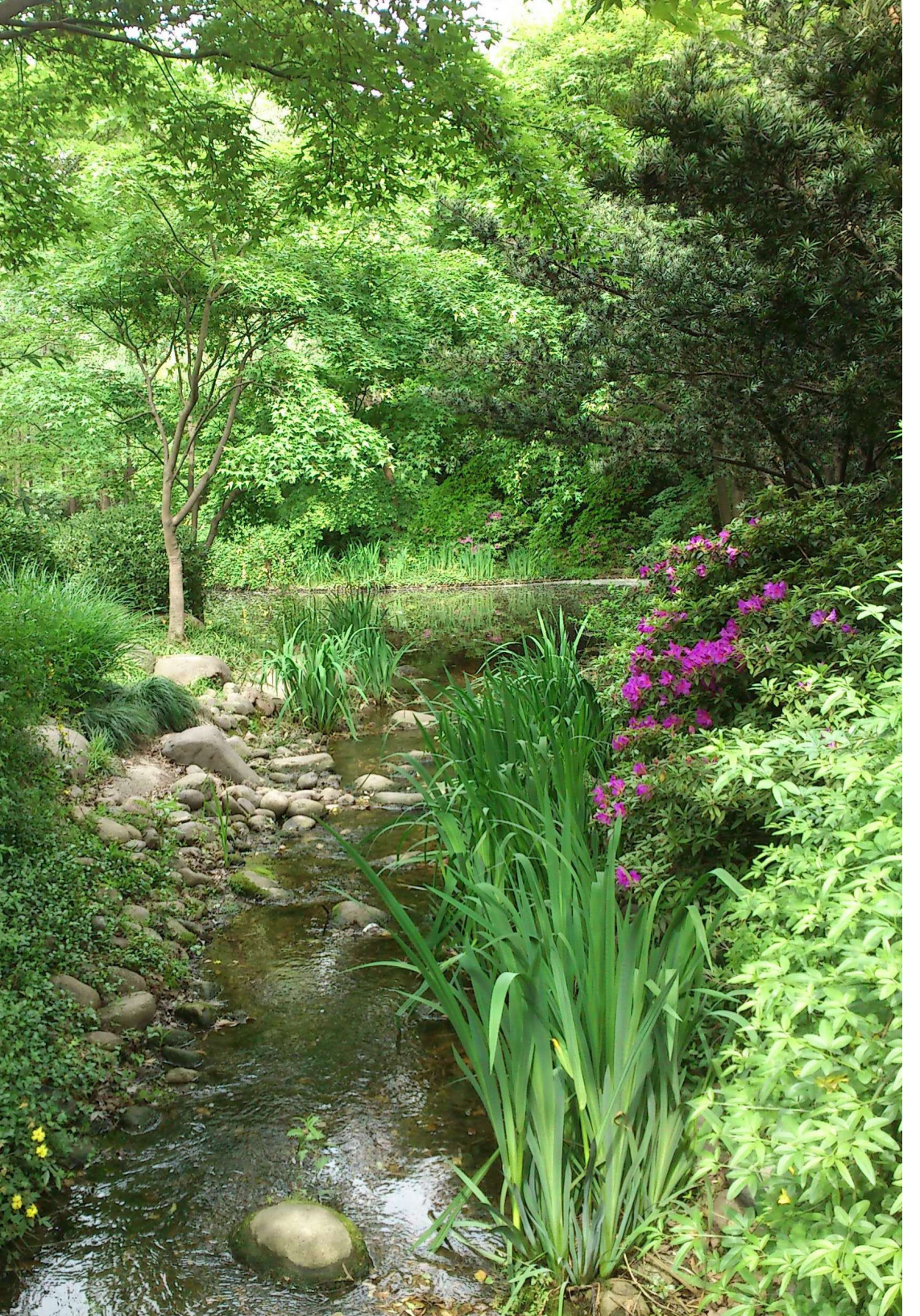
我身边有少数几位这样令人感动的朋友——10 年、20 年过去了，但是岁月无情的巨轮却并未在他们脸上、身上，甚至声音上辗下深刻的痕迹，这并不是说他们没有皱纹色斑与白发，而是他们整体上没有散发腐朽迟缓的“老气”。这让人倍增老迈悲凉感的“气”，可能是始于具体的原因，比如新陈代谢不良或身体病变所引发的酸腐之气；也可能是源于抽象的状态——一种百无聊赖、得过且过的死水心态，沉重灰朦，无神无趣，对人生无奈，对生活无力，固步自封。

但凡注重个人修为和简约生活的人，看起来都特别年轻有活力。那几位与老态不沾边的朋友们有个类似的状态——他们的背后好似有股纯净的清泉，不断地流动着，更新着，散发像水珠那样闪亮跳跃的光芒。对生命不曾止息的好奇心、探索心与学习心，对发现和追寻自我的热情渴望，加上完善个人身心灵的行动力，就像坚实的根支持着他们不断成长蜕变，让他们的眼睛始终发亮，动作利落，思维敏捷，因为持续更新而保持清新，流动而不陷入僵化腐臭。流动，才能改变成必要的“形状”。

立于相同的时间长河中，有些人可以不与迟暮之感为伍，有些人的样貌却戏剧化地急速转变。前段时间巧遇一位三四年未见的男性友人，他如今算是求名利得名利，然而其原本清澈的双眸和俊朗的模样却在名利场的追逐爬滚中提早走样变形，令人不胜唏嘘。什么样的灵魂转化成什么样的容貌。

相貌是跟随我们来到这世上的一股能量，它有个固定的储备配额，滥用它会加速其折损，导致提早透支；但若能不时地为它加油补气，那么即使先天的储备量有所欠缺，终究还是会达到协调的平衡。事实上，我们希望焕发什么样的容貌光采，在很大程度上，是可以由我们持续在身体和灵魂里种下什么苗根来决定。

花儿真是灵慧的好朋友，给予我们这么多启发！那我们就向花儿学习，并把自己像朵花儿那样悉心照顾吧——适当添加水分和养分（营养），适时修剪冗枝（排毒、更新），再加上浸润于温暖的阳光下（欢喜心、感恩心），如此用心对待怎能不长出扎实的根茎、开出丰美的花叶呢！



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Scarborough Fair》/ Natalie Choquette

《花》/ 萧潇

听心香 植物精油

更新精油——芹菜（籽）• Celery / Apium graveolens

身心舒缓净化与滋养再生同步作用，释空疲惫的大脑，让心重新清新、明亮、丰美；平衡心灵——柔和富弹性又有力量，稳定实在又轻盈自在。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 芹菜（籽）3～4 滴）。

感绿频 巴赫花精

胡桃 • Walnut

抛开过去、环境、他人、事件或年龄所施加的束缚与牵制，坚定不移地向前发展，并能够适时地做出必要的改变或修正。

[使用方法]：选择适合的花精（不超过 7 种），各滴 2 滴于 30ml 玻璃滴管瓶中，加满矿泉水；每次服用 4 滴，直接滴入口中或加入饮用水、果汁中均可；一日不超过 4 次。

触心流 静思

多么奇妙，大自然里的一切，都是我们的一部分。阳光并非照在我们身上，而是照进我们心里。河流并非流过我们身旁，而是流经我们心里。

——John Muir[2]

① Emily Dickinson（艾米莉·狄金森），美国传奇诗人，被视为 20 世纪现代主义诗歌的先驱之一。

② John Muir（约翰·缪尔），美国早期环保运动的领袖，作家。

内观情绪，感知感觉

我听到风在林间演奏交响乐。

——Henry Wadsworth Longfellow[①]

所有动物都有一种天生的本能，那就是受伤时在大自然里找到一处隐蔽之所，然后寻觅适当的药草植物做自我治疗，大自然和植物就是疗愈之道，不需要医生、抗生素和化学针剂。作为大自然的一份子，我们疗愈的泉源也存在于大自然中。

于是，顺着本能的直觉，我做了一个计划之外的旅行，回到英国休养生息了将近一个月。回来后，朋友们纷纷说要来看我带回什么新奇好玩的东西，但让大家既失望又好笑的是，除了专业书籍，我什么都没买，因为 80% 以上的时间，我都待在公园里发呆或闲晃，而这也是此行真正的目的。

英国的茵茵绿草始终是我心灵的故乡，宁静与灵感之源泉，我真正的心灵导师与良医，它比任何书籍或话语更能启发智慧，较任何医药更能疗愈摧折的身心灵。

20 年前在英国学习芳香疗法时，从教室远望出去即是英格兰碧绿辽阔的丘陵，它四季常青，秀美宁谧。那一年我经常站在窗边凝视那一片片、一层层的绿，感觉自己的眼和心被绿波一遍遍地洗涤，然后逐渐沉淀、沉静并充满灵慧之气。那段时间当我在做芳疗临床实习时，对病症的判断确实比较敏锐，我相信那是因为绿色的观想消溶了心中的障物与杂念，腾出宽阔的空间让智慧、直觉和灵感流畅地穿梭于其中之故。

在蓝天绿地中积累能量

伦敦人真的很幸福，能够在随处一个转角就走进绿意盎然的小公园，步行不远就享受一个大公园。伦敦是世界大都会中，公园密度最高的城市，包括海德公园在内的 8 个皇家公园就占地 5000 英亩（1 英亩 ≈ 40.468 公亩）。公园就像一个城市的肺，为所有城市居民提供氧气并处理二氧化碳。城市的大肺活力充沛，我们个人小肺的健康筹码才会提高。像伦敦这样历史悠久的超级大都会，在我之前的想象中应该是乌烟瘴气，四处灰蒙，但其实并非如此。这或许应归功于其面积广阔的绿地，它们就如同这个城市卓越的空气滤净器。没有公园，伦敦就不再是伦敦，同时也失去它的灵魂。

每一座伟大或古老的城市必有一条滋育它的母亲河，我觉得判断一个国家或城市之文明水平及文化素质的标准之一，就是它是否拥有清澈的河流与足够的公共绿地。此二者首先反应出该地人民是否珍爱其居住环境，从这点进而可以端详其公德心、环保概念及生活价值观；其次，二者还考验了政府当局的眼光是否长远，在经济发展、环境保育、人民生活品质与身心健康的杠杆中，究竟会以何者为重。

写到这儿，又一位朋友发信息来问我伦敦公园里到底有什么好玩的？好玩和可做的事情实在多不胜数——抬头仰望蓝天白云，低头欣赏绿草彩卉，天鹅、松鼠、鸽子，快乐玩耍的孩童，慢跑和骑单车的人们，或坐或躺着看书的大人小孩。穿鞋走累时，就脱鞋走在湿润柔软的草地上，连结地气。每天，我都会在河边细听湍急河水流淌我心的声音，在群树环抱中闭目静坐很久很久，聆听宁谧时空的声音及风吹大树的声音，这些声音与我内心最深

处的感情相应和。此时，我是我自己最好的伙伴，大自然是我最亲密的挚友，我们与时空合一无分界。此刻，心灵活跃，感官复苏，身心整合，内在智慧重新开启，可做的事真的很多，不是吗？

在感知感觉中获得疗愈

为了抒发低落烦闷的情绪，有些人会选择到舞厅狂舞，到KTV飙歌，狂吃狂喝，或躺在沙发上看电视、玩手机，这些方式所带出的放松或提振效果，都是短暂又表浅浮掠的，刺激过后往往更加疲惫虚弱，最后还是又回到低落和烦闷的原点。想要彻底改善情绪，最有益的方式之一就是去感知自己的感觉——此刻，你感觉得到风儿轻拂脸庞吗？听得到小鸟吟唱吗？注意到今日天空的颜色吗？闻得出当下空气的味道吗？若能，那表示你身心灵的自我修复机能已自动开启，正在做自我调整，释放纠结凝滞的气，重新活络衰疲钝化的感官知觉。

当我们专注地内观情绪及其变化时，躁动不安的身体自然会逐渐镇定和缓下来，这是心在转换身体的律动；当我们仔细地感受身体的感觉时，心灵同时也会因为能量的凝聚而获得平静，这是身体在调整心的频率。身体与心灵合而为一，同在，共振，我们的整体状态因而提升到和谐愉悦、充盈满足的层次。

在伦敦休养生息的时光，早晨我常以为外面在下大雨，或恍惚间以为自己睡在瀑布旁，掀开窗帘一看方知原来室外晴空万里，而那宛若瓢泼大雨的声音，其实是发自窗外那棵三四层楼高的大树。风稍稍吹掠大树翠绿茂盛的枝叶时，它即唱出各种美妙的乐声，有时像磅礴的雨声，有时像涓涓溪流声，有时婉歌轻吟，有时又如千军万马之奔腾声，貌似不会说话的大树其实是真正的音乐家

呢，真是不可思议的美妙！大自然的色彩、声音与律动，洗涤并滋养我每一个细胞，我的视觉、听觉和嗅觉顿时一起苏醒，内心祥和愉快，身体焕发活力——又是美好一天的开始啊！

我很喜欢“花开的声音”这句话。花开的确有声音，听得见的人一定拥有最澄澈的眼睛、细腻的触觉、敏锐的嗅觉及清净从容的心；形色匆忙、心为物役的人，全身感官知觉的雷达不是错乱就是钝化，无论如何都接收和感应不到美与疗愈的讯息。

走进大自然，止语止念，不惊扰万物之灵气，也不干扰自己的灵魂；敞开五感，与接收到的所有感觉互动，享受通体畅快的幸福感。此刻，所有原本困扰的问题和压力，都会因为身心灵焕然一新，而自行寻得其出路——那绝对是一个你关在房里想破头都想不出的绝妙好路！



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《最近的天堂》/《最近的天堂》专辑

《The path》/ Haken

听心香 植物精油

内观精油——没药 • Myrrh / Commiphora myrrha

平衡精微体；强化灵性，同时提振生命力。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 没药 2 ～ 3 滴）。

触心流 静思

观想练习：

闭上双眼，想象自己是平静无波的湖水，周围的山峦、天空和树木都清晰地倒映于湖面，清静祥和。

观想时若分心了，就想象那是一阵风将心湖吹起阵阵涟漪，山和树的倒影都打乱消失了。

当思绪回归平静，想象那是风停了，湖面又恢复平静，倒影再次清晰浮现。

湖水如镜，照见自心，愈平静愈能与环境和谐同在，觉察力也愈加敏锐，如澄净的湖水反映倒影。随时随地反复练习此观想，能愈来愈好地调伏杂乱的思绪，发掘自己深层的智慧与灵性。

① Henry Wadsworth Longfellow（亨利·沃兹沃斯·朗费罗），美国诗人、翻译家。

如茵绿草安放梦想

和谐的氛围与喜乐的深刻力量，
让人目光沉静，得以洞见生命的真谛。

——William Wordsworth[①]

即将启程赴英国。十多年来，几乎每年都会去英国进修几周，行前父亲总爱开玩笑地说："你又要去捐钱给那个衰落的帝国啦？世界上这么多国家，你怎么就老去这一个地方呢？"这也是不少朋友们的疑问。我对这个国家的执著，一如我对自然疗法、对挚爱的人与植物、对清净生活的执著，简单而纯粹。

初中时读了知名作家、教授陈之藩先生所写的一本世界旅游书，其中英国部分占了十几页，全是密密麻麻的文字，没有一张图片，我就这样一字一句细细琢磨，脑海中反复想象书中描述的各种画面，那遥远而从未见过的英国草地和大街小巷就像镌刻般雕琢在心上，隐隐感觉对此国家莫名地熟悉。大学联考（高考）放榜时，手中英国文学系的录取通知书让我与这个国家正式地再续前缘。

年少时读完那本旅游书后，我的人生梦想就从未改变过，那就是每天面朝蓝天，躺在英格兰一望无际的绿草地上，喝着身旁"一桶桶"的牛奶，在万物的合唱声中尽情地看小说……多美好的生活呀！1998 年在英国学习芳香疗法时，从教室窗户放眼望去即是英格兰碧绿秀气的山丘，我的解剖生理学老师就住在那儿，60 多岁的他每次开着小车来学校上课时，都会沿路采摘五彩缤纷的野花，一进教室先愉快地把花儿插在花瓶里才开始上课，恬静的小花和老师的雅趣让艰涩的课程瞬间变得芬芳柔软起来，这不就是自然疗法的最佳示范吗？我很幸运能耳濡目染并在自己最喜爱的环境中

学习自然疗法，因此格外珍惜每天读书的时光，努力精进。无奈现今学生们多半是在都市丛林和空调房中学习自然疗法，人在内，大自然在外，彼此的实质关系松散疏离，难以感应交流，着实令人惋惜。

那时一位关系很好的英国同学见我经常望着山丘发呆，就趁着一个午休时间开车载我上山走走。那是个冷冽的十二月天，英格兰的草原依旧清绿，大自然的纯净牵引出我们内在的纯净，我们静默地瞭望无垠的山丘，虔敬地聆听大地之母慈悲的祝福。静默，让我们与天地融为一体。几年后再回英国拜访这位同学时，她抽空载我去学校附近那个让我念念不忘的天鹅湖，我们坐在湖边那翠绿得让人心跳欢悦不已的草坡上聊着，很多的人和事就像空中的浮云，靠近了，又远去，只有眼前这片绿始终恬静地待在那儿，日复一日，守护着我们未曾改变过的性情与梦想。在如此瞬息万变的世上，我们多么渴望和珍惜这种“不改变不动摇”的支撑和宁静温暖的归属感啊!

看到这儿，大家或可揣测出英国最牵动我心的事物，就是那片绿。英国草是一种四季常青的特殊品种，颜色嫩绿，性状秀丽，散发一种无以名之的宁静气质。如果把若干国家的草地图片摊在桌上，我一定能一眼就认出哪一个是英国的草地。我很喜欢伦敦摄政公园（Regent’s Park），每年夏季，那里的露天舞台都会举办戏剧节，人们可以尽情徜徉在蓝天碧草中观赏各类戏剧表演。而我最爱的自然还是它绿油油的草地，放眼望去只有芳草而无任何障物阻碍视线，连树木都远远地种在边缘，草才是主角，着实美得让人心花怒放，流连忘返!

浸润于植物绿，内心净透如晶。我用双眼为英国如茵绿草拍照，然后把它存放在灵魂中，在情绪起伏和挫折失意时，只要闭上双眼，一片片的绿就能一遍遍地冲刷阴郁，让黑暗在绿色中消溶退去。



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《普罗旺斯的山居》/《月光、薰衣草》专辑

《Greensleeves》/ Timo Tolkki

听心香 植物精油

静默精油——檀香 • Sandalwood / Santalum album

宁静生智慧，冥思致合一。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 檀香 1 ～ 2 滴）。

触心流 静思

如果你希望你的朋友能深刻思考，认识最神圣的情感，就带他们到山林去，领略在青草地上的自由，山陵自会净化行走其上的人。

——Richard Jefferies[②]

① William Wordsworth（威廉·华兹华斯），英国浪漫主义诗人。

② Richard Jefferies（杰佛瑞斯），英国诗人、作家、博物学家。

琐碎，人生才有趣味

这是一篇琐碎的文章，谈谈这次回台湾发生的琐碎小事。话又说回来，人生哪来那么多大事，琐碎磨炼我们的耐心毅力，琐碎促使我们突破庸碌、创造乐趣，琐碎就像一块块的拼图，少了哪一块都无法拼成美丽的人生风景画。每一件琐碎小事都构筑了向前走的一步。

那天午后，我一边帮着老父亲整理花园，一边听他说着他和每一棵植物以及那些经常飞到花园来找他玩的斑鸠、喜鹊和白头翁的渊源与感情。这位一生热爱园艺、从动植物生态中领悟人生哲理的 90 岁老人，就像当天和煦的南方阳光，让我心头温暖感动。这是人生中美丽的琐碎时刻。

一个拥有缤纷花园的人，一定拥有最细致温暖的心灵，因为植物不说话不行动，大概是这世上用最内敛的方式来表达最深厚情感的生物，只有最诚恳的栽培者才能触动它们最深邃的灵魂，而它们也总是静静地以“美”来回报栽培者的爱心与耐心。这种人与植物间无声而真挚的交流是最美的诗歌，如同公元 13 世纪诗人鲁米所说：“美环绕着我们，但有时我们必须走在花园里，才能看到它。”

在一草一木中发现光

园艺也是最有力量的心灵治疗师。在专心拔除杂草时，我的心头忽然随着泥土的松动而一震，霍然感觉一些埋藏于内心深处的阴郁悲痛，好像随着杂草一并连根铲除了！干净利落，爽快人心！从

那天起，这个拔草的动作和触感不可思议地转化成了有力的心灵影像，不时地浮现于我的心头眼前，特别能将我从黑暗的情绪中拉拔出来。于是我开始反复地做这样的观想练习——“xxx（负面的情绪与记忆），我已把你从我的心中**连根拔起**了（非常缓慢而坚决地默念此四字，心中同时观想拔草的动作影像）！”很奇妙地，这个观想能将我从一个又一个自我束缚的枷锁中释放出来，净空心之牢笼。自由解放，琐碎又宝贵的领悟。

巨大的变故让人彻底反省，深刻的痛苦让人向上提升。台湾现在很流行家庭园艺，所有媒体都在传播如何利用自家的阳台和畸零地，DIY 种植香草蔬果。从表面上看，这貌似 2008 年金融海啸后裁员减薪、荷包缩水的后遗症，实则不然，它显示了人们的生活价值观已因经济骤然崩塌而惊醒重整，并起而改变工作与个人生活之间倾斜的杠杆关系——健康快乐不就是我们劳碌一生所追求的终极目标吗？那么对于那些能够及时提升幸福、快乐和健康的事情，为何要延后到不知何时的将来来实现它们呢？“储存”着它们非但不会生利息，反倒有可能被“无常”给忽地榨光；而那近在自家和眼下的这一秒钟、一盆花、一把土，就是距离我们最近的身心灵乐园。这一步健康快乐，每一天幸福踏实，使得下一步、再下一步，日日都是好日。回归田园之乐是金融海啸带给人们最美好的收获。我已在上海家中的阳台种下几种蔬菜，待来春再种下更多香草，与泥土接触，期待开花结果，绿林庇荫，我的心田好像也撒上了一把希望和光明的种子。琐碎的种籽铲草，苦难人心的良药。

在创意中发现活水

近几年全球经济不明朗的情况下还衍生出另一个新风潮：simple life（减法过生活），并出现一个有趣的新词汇——富裕流感（Affluenza），其字义是“一种社会传染病，病因是人们不断奢求拥有更多，以致出现焦躁不安、负债累累、虚耗浪费的病征。”《世界是平的》一书的作者 Thomas Friedman 说，“这流行病无疑是人类史上，传染性与破坏性最强的疾病之一。”幸好金融海啸让人开始重整体质，抵抗 Affluenza 贪婪诱惑、物欲横流的病毒，回归“真实消费”——当价格与价值不相称时，舍弃！索回生活的主导权，自己动手改造浮华焦虑的恶质生活。

什么是 simple life？举个简单的例子：多年前全球经济欣欣向荣时，大家购买衣服崇尚奢华与品牌；后来 LOHAS（乐活）思潮出现，大家开始愿意抛弃 LOGO，回归自然自在、环保质朴的生活方式；现在则进一步演进到先看看衣柜，衣服足够穿就不再添购新衣，顶多发挥创意把旧衣 DIY 修改一下就足够了，简单说就是有一个，就不需第二个，最好 DIY！后金融海啸的时代，是琐碎有趣的 DIY 新生活模式越来越风行的年代。

Simple life 其实是更文明美好的生活形态，因为奢侈浪费是许多罪恶之源，也是环境和资源被过度剥削压榨的祸首，更是人心贪婪、狂妄和浮躁的推手。Simple life 让人珍惜并善加利用身边的事物，重新赋予它们新用途，或发挥巧思，将它们旧瓶新装展现别样风貌。如此一来，生活变得既丰富又环保，充满个性，不流俗媚——试想，把礼盒上原本要丢弃的一条丝带，变成扎在门把上或窗帘上的蝴蝶结，然后在上面滴几滴芳香精油，让它随风飘扬散香，不是简单又有情趣吗？

动脑发挥创意的过程其实就是在培养美感，而以自然疗法的观点来看，发挥想象的过程也有助于转移注意力，是最正面有益的舒压法。发挥创意是一种习惯，可以随时随地挥洒在任何事物上，点亮平凡单调的生活。琐碎的创意，simple life 的精神！

在一个微风徐徐的午后，我到台北植物园去散步，那里的荷花池和满园的小松鼠可算是这个城市的地标之一。找了一个有流水和树荫的角落坐下，仰面合眼，静听小鸟和水流唱和。心静时，发现一阵微风竟能分成三波拂过脸庞，无与伦比的细致舒心。美国艺术家 Ruth Gendler 说：“我们体验不到美的原因之一，是移动得太快。”所言极是！停步才能看到花木对我们微笑，听到它们对我们说 Hello。快是浮掠是影子，苍白模糊，就像从飞驰的车中向外看，眼睛无法停落在任何涌入眼帘的事物上。而美，随处都在，它会在我们的观察和注目下慢慢展现绽放，宛若干缩的茶叶放在热水中慢慢舒张开来一般。行动仓促，思绪不息，生活步调高速运转，都会与美擦身而过。只要慢、再慢，慢慢做，细细品，琐碎的小事也可以启发智慧与美的沉思。



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Swing Swing》/ 有声奶昔

《Rococo zephyr》/ Bill Callahan

听心香 植物精油

随顺精油——芫荽（籽）· Coriander / Coriandrum sativum

温暖解除身心阻滞，更新的生命力随顺天地之力量，在喜悦中获得稳定，在平静中挥洒创意。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 芫荽 1～2 滴）。

触心流 静思

找一处喜欢的地方（大自然为佳），仔细静观环境，与自己对话："xxx（比如小花上的露珠）好清透纯粹，深深触动了我，我愿自己像它一样。""xxx（比如树枝上的小鸟）这么快乐自在，真好，我愿自己像它一样。"依此类推。培养慢步觉察美丽事物及连结大自然的能力，并将美好的愿望注入心念中，最终化为真实。

你够简单了吗?

有一个夜晚我烧毁了所有的记忆，从此我的梦就透明了；

有一个早晨我扔掉了所有的昨天，从此我的脚步就轻盈了。

——泰戈尔[①]

“今天骑了没？”这是近年来台湾人茶余饭后的热门话题。骑什么呢？自行车！没错，骑自行车既是现今台湾人的“全民运动”，也是全民“运动”，全台湾的街头、山间及海边，随处可见男女老少骑着装备精良的自行车，也有越来越多“小折家族”频频出入地铁站、火车站及港口码头，他们只要将方便携带的折叠式自行车装入车袋中，即可轻易换乘不同的交通工具来上下班或做环岛旅行，自行车因此卖到脱销，自行车游的书籍杂志一本接着一本出版，自行车专用道也在不断扩增中。

这篇文章是在台湾完成的，我亲眼目睹情侣们、三五好友或一家老少骑车穿越设有自行车专用道的跨河大桥，他们时而停下来观赏风景，时而边骑边悠闲地交淡，这情景让人看着都舒心。一位目前担任法国某顶级内衣公司总经理的老同事也跟我说，现在即使工作再繁忙，他都会固定安排时间从台北市区出发，沿着淡水河旁的自行车专用道一路骑到淡水，来回 80 公里，这是他的身心排毒法。

少一点，就更富有一点

任何事情发生的背后必然存在某种特殊的心态和时空背景，值得我们深入研究了解。“疯自行车”的现象显示了台湾人对生活、人生和环境的态度正在发生转变。在此油价和物价双高的年代，人们不得不开始缩衣节食，把大车换成小车，再买辆自行车，能骑车就不开车；能发挥巧思和创意自己制作东西，就不花钱购买；能选择可重复使用的物品，就不用一次性的；能喝一口纯水，就不喝含有过多人工添加物的饮料。从表面上看，生活水平好像倒退了好几步，但令大家讶异继而恍然大悟的是，摆脱了贪婪奢华与所谓“文明”加诸于我们的种种诱惑和牵制捆绑后，生活反而因为回归简单清净而变得丰富多采，身体轻松健康，心胸开阔平衡。

台湾人在骑车的过程中，重新寻回太多失落和遗忘许久的东西，比如更亲密的亲情、友情和爱情，贴近土地和大自然的清新快乐，打从心底浮现的自在满足、打从骨子里扎下的健康因子，以及因为环境污染获得改善而分享到的一切好处。这才是一个社会进步与文明的具体展现，也是人生最幸福美好的蓝图。

够用最好，简单最美

20 年前我赴英国学习芳香和美容疗法时，本来只计划去 3 个月，所以就带了用十根手指即可数出来的衣服和极少的用品出国，没想到后来待了快一年，由于预算十分拮据，所以一年来就只能轮流穿那么几件衣服，用那么几样东西，每天省去了大量选择（穿什么、用什么）、狂购（一些重复和无用的东西）与整理（成堆杂物）的时间、精力和烦恼。我顿时深切领悟当身外之物极为简单时，

生命就会变得清澈，生活也会变得轻盈，身心则因为轻盈和清澈而更感幸福与富足，并拥有更多优质能量来学习和思考，所以那段时间是我人生中最纯然健康快乐的时光。

原来，负担与烦恼的始作俑者是“太多”，而非不足；对我们人生更有帮助与启发的，是适时适当地减分，而非永无止尽地加分。当心态从“这样才好”转变成“这样就好”时，创造力和崭新的东西才得以冒出头。种花的人都知道，唯有舍得修剪枝丫，植物才能长得健康美丽，过多的枝节看似茂密繁盛，实际上却会阻碍植物向更加美好的方向发展。太多，是所有毒素的温床。

反思一下，“太多”这种毒素是不是在身心灵里流窜作乱——

- 拥有的东西，是否多到让人心烦意乱，或是忘了其存在？
- 向往的东西，是否多到让人“发烧”？
- 每日生活是否“满档”得几近窒息？
- 每天是否话多到伤神又疲惫？脑子里各种对话纷杂到躁郁不安？
- 是不是该卸下“贪多”的重负，轻装上阵，更灵活自在地走在人生路上？

你的身体有机吗？

身体就像土壤，播下什么种子于其中，就会长出什么农作物，怎么照顾就会产生怎样的结果。不健康的土壤孕育不出健康的果实，同样的，不健康的身体也无力承载我们到达梦想的彼岸。身体和土壤一样，需要绿色有机，它也和生活一样，需要简约清新。

若经常感到眼睛浮肿、四肢水肿、脑袋胀肿，那就表示身体已离“有机简约”的本质越来越远，体内的垃圾毒素已多到发肿发胀，该尽快在严重疾病形成前，缩减简化一些东西了！可是，人体如此复杂，这垃圾毒素究竟该从哪儿缩简起呢？让我们先从本源的有机土壤说起吧。

有机土壤 V.S. 有机身体

简单说，有机土壤就是未受有毒物质、水质或重金属污染的土壤。进一步对比解析如下:

一、水质

【有机土壤】

生命发源于海洋，水占了地球表面积的 70%，也占了人体的 70%，没有任何生物能无水而活。但若灌溉土壤的水源本身就遭受有毒物质污染，那么栽种出来的植物还具备有机的品质吗？

【有机身体】

水不仅是一种溶解物，也是一种媒介，它一方面运转体内有毒和有益的物质，另一方面也是细胞与细胞间传达生物能量信息的主要媒介。所以我们不但要多喝水，更要喝好水，以免体内聚积大量负面和错误的信息与能量。

什么水是好水呢？

1. 无污染的水:

污染包括化学性污染与生物性污染。

■ 化学性污染: 比如无机有毒物（汞、镉、铅、砷等）；有

机有毒物（有机氨农药，多氯联苯等）；植物性营养素（磷、氮等）；需氧污染（家庭、牲畜及工业废水）；放射性物质等。

■ 生物性污染：包括霍乱、伤寒、痢疾及寄生虫等。

2．有益健康的水：比如含有人体所需的矿物质与微量元素；小分子（小于2纳米）；穿透性强（6～8个水分子组成的五角形）；pH值7～7.5；磁化水。此外，还有时下颇受欢迎的海洋碱性离子水（alkaline ion water），它有助于平衡人体内酸碱值并消除疲劳。

二、有毒物质

【有机土壤】

有毒物质包括化学合成肥料、农药、杀虫剂、抗生素及激素。农药有多大毒性？看看一些农民撒完农药后皮肤溃烂的惨状就可得知。台湾地区许多农民直到现在仍习惯在喷撒农药后，饮用黑糖水来做体内解毒。

【有机身体】

1．来自饮食的毒：最近美国加利福尼亚州政府率先制定新餐饮法则，规定所有餐厅不得使用“反式脂肪酸”，这真是一大进步。反式脂肪酸是完全不存在于自然界的人工植物油（如人造奶油、酥油），而且不能被人体正常代谢，吃多了会诱发心血管疾病，免疫力下降及内分泌异常，但是它却几乎出现在所有现代食物当中，包括饼干、零食、奶精等。这样说吧，没有反式脂肪酸，超市中大多数的食物都将消失！这样可以了解我们体内到底囤积了多少“杀手脂肪”了吧！

此外，现代人的饮食过于精致，摄取的糖类和白面粉制品实

在太多，它们除了会导致肥胖，还是慢性疾病和衰老的推手。而经过高度加工的便利食品，如罐头、各式即冲即食品、速冻和微波调理品、干燥处理食品，它们所含的防腐剂等有害物质更是高得惊人，吃一碗方便面，肝脏得费好几天的工夫才能清除其产生的毒素。

“病从口入”这句话真是一点不假，与其花大钱去做效果短暂的排毒疗程，还不如留意自己究竟在口里放了什么，让身心远离毒素，天天都健康舒爽。身体就像一辆奔波的车子，经常清洁它、修检它、为它添加好油，它才能安全顺利地行驶上路。因此，别再为了一时的方便或口腹之欲而折腾、折损它了！

2. 来自环境的毒：说到这儿，我们必须先扪心自问，有多少环境毒素是人类自己制造出来的？所有这些罪孽到最后都将一一返回我们自身，由每一个人自行承担。

■ 正离子具有刺激人体、消耗能量的作用；负离子则具有镇静、消除疲劳之效。空气中的负离子越多，人越健康。研究报告指出，所处之空间若含 1000 ～ 2000 个负离子，则有助人体维持健康；若含 5000 ～ 50000 个负离子，则有助增强人体免疫力；若含 10 万个以上的负离子，则有助人体发挥自愈力。可惜都市空气中的负离子含量仅区区 150 个 /ml。

化纤及紧身衣物、人工毛皮、各类塑料制品与家具、钢筋水泥等，都易产生正离子。所以，我们应多到野外踏青以吸收更多负离子，特别是高山上及瀑布边；海边的正离子较多，这也是为何医生多会建议病人到山上而非海边养病之因。

■ 电磁波：所有连接电线的电器、无线通讯系统和手机都会产生电磁波，它们会影响身体的能量和磁场。尽量远离电磁波来源，

或强度越弱越好、减少暴露于其中的时间，都是降低电磁波和辐射线影响的实际做法。

■ 重金属：经常出现在一些食物、水、土壤与生活用品中（如染发剂，油漆等），其中砷、镉、铅、镍、汞、铊特别有害，它们会影响大脑、肾脏及免疫系统正常运作，并加重所有疾病的危险程度。

天然解毒剂：氧气

我们每日吃下的食物经过燃烧的程序，就能转化成生存所需的能量，而氧气正是燃烧过程中不可或缺的助燃物。氧气充足，身体才有能量进行消化、吸收及新陈代谢等基本生存机能。换句话说，若血液里的含氧量不足，体内就易囤积毒素废物，造成免疫力下降及诸多皮肤问题，如痘痘及“面有菜色”。无奈现代生活环境所提供的氧气浓度只达到身体所需的三分之一，造成身心经常处于高压之下而不自知。当外在环境无法提供理想的条件时，我们就应立即自立救济，由净化和提升内在能量做起。

【芳香呼吸法】将 1 滴薰衣草或尤加利精油滴于手掌，双手轻柔摩擦后轻捂整个脸部，然后缓缓深呼吸，将天然纯净的芳香分子，深深地吸入体内。

【排毒小战士】

1. 酵素：若无酵素，我们将疾病丛生，代谢失常，生命现象甚至会减缓或停止。因为酵素负责分解与合成食物，比方说将胃壁和肠壁的杂质加以分解、排出，以及将蛋白质分解为氨基酸、脂肪分解为脂肪酸、糖类分解为单糖，使身体更快更好地吸收和

运用这些养分。吃蔬菜水果就能获得酵素，其中菠萝和木瓜都是特别好的来源。过敏者、手术后及怀孕前后三个月不适合酵素疗法。

2. 纤维：它的好处多多，除了可产生饱足感及避免饮食过量，还可帮助肠内细菌发酵，形成软便。成年人每日应摄取 25 ～ 35 克。

3. 益生菌：肠道中的菌种复杂，基本上好菌能刺激肠道蠕动，以运送养分并排出代谢物；有的好菌能抑制坏菌繁衍，有的则含有能分解食物的酵素。市面上酸奶制品所含的糖分、色素、增稠剂（鲜奶油亦包括在内）和防腐剂较多，反而会形成毒素来源，故最理想的方法是直接食用益生菌。



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Blue skies above》/ Larry Cohn

《Give me that slow knowing smile》/ Lisa Ekdahl

听心香 植物精油

晶透精油——橙花 • Neroli / Citrus aurantium

弹性与创新，释放与分享，生命纯然明亮轻盈，喜悦安宁。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 橙花 1 ～ 2 滴）

品绿力 香草药

牛蒡 • Burdock / Arctium lappa

[适用]：利尿，轻泻，体内净化，排出身体代谢废物与毒素（包括重金属），改善皮肤问题，助消化。将饮用水 750ml 及干燥切碎的牛蒡根 15 克放入锅中，盖上锅盖煮至沸腾，再转文火煮 15 ～ 20 分钟；牛蒡根过滤后，将茶水分成三份，一日饮用完毕；有助改善风湿，膀胱炎，皮肤病症如疖疮、牛皮癣、湿疹（特别是干性症状）、痘痘及真菌感染等。

* 注意：皮肤病症除了内服，还可用此茶水来清洗或湿敷患部。

①泰戈尔（R. Tagore），印度诗人、文学家、社会活动家、哲学家和印度民族主义者。

芳香生活是美丽的推手

气味远比声光影像更能拨动你的心弦。

——Joseph Rudyard Kipling[①]

前几天在网络上发表了一篇短文《芳香是一个生活习惯》，引起不少反响。这是一个物质欲望和精神渴求形成强烈拉锯战的年代，既卯足劲向前冲刺，浮躁奢华，又反求内心，渴望寻得纯然的欢喜与平静。各种矛盾的种子一颗颗撒落在我们心田，若不悉心疏理关照自己的身心，像农夫四时锄草灭虫、施肥灌溉那般辛勤，我们的身体和心灵最终会开出什么样的花朵、散发怎样的气息呢？

有网友说，她也很想过“芳香”的生活，无奈各种条件皆不允许；有人说很向往，但是没时间；也有人说同意这个想法，可是现在没心情。没错，谁都希望在做一件事情的时候，能顺风顺水加上拥有和顺的好心情，但是这般如意的条件同时发生的概率和频率实在不高，若要等到万事俱备时才有心情和动力好好工作生活，人生将变得非常被动又支离破碎，并错过许多激发灵感的瞬间与景致。美好的事物和成果不会从天而降或直接放在终点等着我们，它们通常是用心经营的结果。当我们真心实意想做一件事情时，就必须起而行，走在朝向它的路上，途中碰到的任何困难障碍都只是“到达终点前经过的某一站”。因此，与其等待天时地利人和的完美境况，还不如积极学习如何创造这样的条件，来提振情绪和自我驱动力，增进工作效率，进而改善生活品质与精神满足感。“芳香”就是辅助其成的好帮手之一。

“芳香”于我而言就像空气般自然存在又不可或缺，第一次到访我家的客人通常在门外就能“循香”辨识我家门，因此有位可爱的朋友送了我一幅春联——“春到吉宅香满屋”，他觉得这是对我家最贴切的形容。每隔一段时间，众好友们就喜欢上我家来体验芳香的疗愈力，因我时常随着时令和灵感来变化室内香气和扩香法。

除了应用于空间氛围调节、美容保养与身心健康调理，“芳香”还有一些灵动巧妙的特质。首先，芳香具有改变气质仪态和容颜神情的精微力量，而且这一切皆发生于无声无息中。在芳香氛围的潜移默化下，一个人的步伐会变得轻盈曼妙，心情或轻扬或放松，态度渐趋正向平和，整体精气神凝聚成一股强大的正能量，鼓舞人继续向着更高、更美好的生活境地迈进，最终形成一个善的循环和温柔的生活习惯。

芳香，是内外兼顾的顶级美容专家。弥漫于空气中的芳香分子就像一个无形的高效能面膜，不着痕迹地轻覆肌肤，舒缓、滋养它；芳香分子亦能激励大脑分泌快乐激素，间接提升皮肤免疫力与光采活力，柔化面部线条，在“准备芳香”的动作和过程中，负面情绪已经开始一点一点地消融。芳香还极具感染力，每个人都可在自己的能力范围内，自由自在地发挥芳香的创意，享受芳香的成果，并和他人分享芳香的快乐，交流芳香的方法。每个沉浸于芳香里的人，都会深深感觉自己被温暖、幸福和爱包围着。

“芳香”从各个方面与我们互动、共振，将我们自身的能量与频率调整到更明亮、开阔和包容的层次。从宏观的角度来看，芬芳的气息散播得越远越广，我们个人的身心灵小宇宙就越能安顿于世界的大环境中，与之和谐同在，喜乐充盈。且让我们充当

“芳香”的使者，从自身和自家做起，然后将芬芳之气息带入周遭，共创一个光明美丽的能量场吧。





听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Let the rest of the world go by》/ John Barry

《Joy》/ George Winston

听心香 植物精油

芳香生活点子

① 将玫瑰花瓣放进一锅水内煮一会儿，其芳香蒸汽可使房间弥漫玫瑰柔美的气息；加入少量的白砂糖或 1 ～ 2 滴玫瑰精油，可使香味更香甜。其他香草亦可用同样的方法操作，比如柠檬草、迷迭香、罗勒、薄荷、茉莉等。煮后剩余的水可饮用、泡澡或泡脚、拖地等，物尽其用。

② 身边无扩香用具时，可直接将精油滴在桌布、杯垫、椅套、 床单和窗帘上，或衣领外侧及裙摆，让香气自然飘散。

③ 加 6 ～ 8 滴精油于装有温冷水的水桶中，将拖把浸于其中并拧干后拖地，将使一室生香并给地板杀菌。 柠檬、柠檬草、薰衣草及木质类精油特别适合。

④ 在喷罐中加入温热水 10ml、酒精或白醋 1～2 ml 及个人喜爱的精油共 8 ～ 10 滴，每次使用前皆均匀混合后喷于空中、地毯、每个角落，车内、垃圾桶附近，特别是卫生间与厨房。

⑤ 睡觉时在枕头上铺一条大丝巾，可避免头发粗糙打结；加 1 滴精油于大丝巾上还有助睡眠，并使头发在隔日自然飘香；乳香、香柏、杜松、薰衣草、苦橙叶、佛手柑等皆适合。

①Joseph Rudyard Kipling（约瑟夫·鲁德亚德·吉卜林），英国小说家、诗人。

香气塑造百变空间

欲知白日飞升法，尽在焚香听雨中。

——陆游[①]

前阵子获得一张往返香港的免费机票，于是决定去那里拜访几位老朋友，顺便了解一下当地芳香疗法的发展情况，当然，好好品尝美食也是必须的。我从小对吃没太大兴趣，故过去它在我的生活中总是被排在最末位，直至这几年才忽然觉悟，大脑只有思想智慧而缺乏美食的滋养，终究是苍白虚弱的。

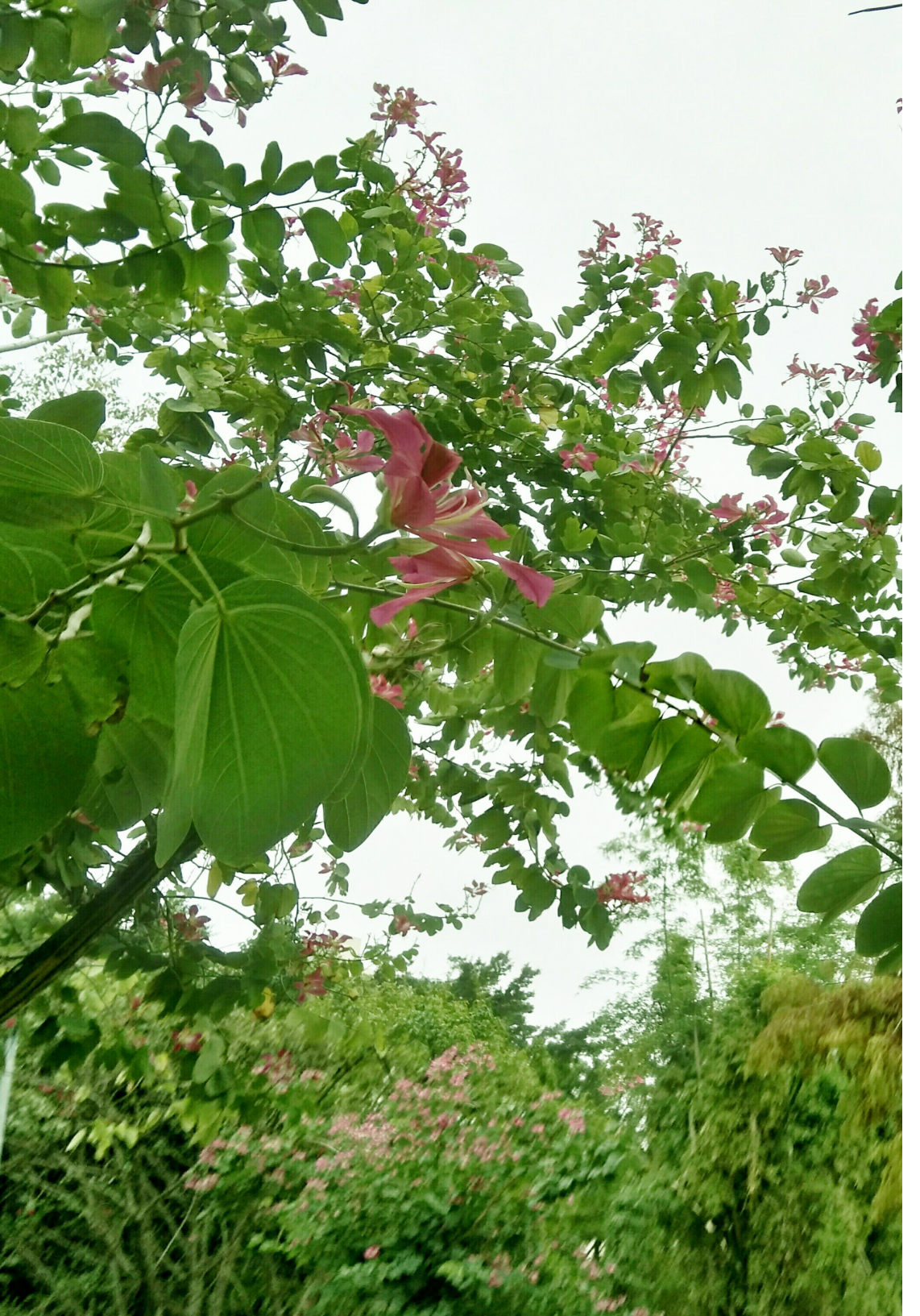
在芳香植物精油方面，香港地区普通家庭的使用率低于我的预期。我那经营高档连锁美容院的香港朋友解释说，这是因为香港房子普遍较小，加上工作忙压力大，所以一般香港人不太有心思和时间在家使用精油，香港女性也比较喜欢到美容院去做护肤和芳香疗程。关于这个问题，或许我们可以换个思考的逻辑与角度——就是因为生活压力大而紧绷、环境空间小而压抑，所以能够同步改善生活品质和身心状态的芳香植物精油，才更有其存在和运用的价值。

芬芳之气看不见摸不着，亦不占用空间与时间，但它就像个无所不能的魔法师，只要一点点芳香植物精油，就能产生四两拨千斤的“改造”力量，激发人们无穷的想象与联想，并为同一个空间营造出百样的氛围及超凡的质感。比方说，薄荷和尤加利的气味能为居住者创造自在和舒畅的感受、联想与空间感，让人和房子一起“呼吸”起来；花香能赋予柔美和精致的空间感；柑橘类精油能创造欢愉和明亮的氛围；木质香则能给予空间和居住者

稳定及辽阔之感。相较于敲砖盖瓦、尘土飞扬的装修工程，芳香精油可说是最鬼斧神工、天然健康、又美丽舒心的空间创造者和美化者。

英国人特别注重浴室的氛围，因为它是享受身心净化和放松的私密空间。我在英国读书时的寄宿家庭就是我的“浴室启蒙老师”，年轻的女主人这样妆点她的浴室：装满了干燥花卉与果实的竹篮放在镜台上，芬芳多彩；各式芳香又包装典雅的沐浴用品摆在洗手台上，赏心悦目；银盘里置放彩色的芳香蜡烛；毛巾和脚垫的质地厚软暖心……同样狭小的浴室空间，相同标准的盥洗设备，却芳香舒适得让人想在里面能待多久就待多久，甚至一踏入浴室，就立刻感觉自己变得愉快柔和了。

这就是我的逻辑与想法——空间大小不是影响心情和空间美观的绝对因素，只要善用色彩、气味与光线，空间再小都不会减损其美感和舒适感。当然，作为居住者，自身的体香也是构建和影响空间香气的一环，这与个人健康和饮食有密切关系，不在话下。



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《炉边》/ 舒曼

《休息》/ 以莉高露

听心香 植物精油

四季香氛：

春季复苏香氛：柠檬，葡萄柚，迷迭香，苦橙叶，罗马甘菊。

夏季舒爽香氛：柠檬草，香蜂草，薰衣草，玫瑰，罗勒。

秋季安神香氛：乳香，香柏，广藿香。

冬季温暖香氛：檀香，肉桂，丁香，甜橙，安息香。

①陆游，南宋文学家、史学家、爱国诗人。



完满 Transformation

Respond bravely to the call of life

勇于回应生命的召唤

跨越门槛

让我们一起迷路吧

好友 Zoe 刚从英国游学返回台湾地区，我从上海回到台北，我们相约在风和日丽的午后喝下午茶。一切恍若隔世。

上回见到 Zoe 已是半年多前，当时她还在内地担任某传播公司的上海区总经理，业绩压力沉重，办公室政治复杂，感觉得出焦躁和迷惘正在将她的身体和精神推向悬崖的边缘。果然，没多久她即辞去不堪负荷的工作到英国游学去了。“这几个月的旅游和学习让我重生了！原来生活可以有别样的风貌！”神情与去英国游学前判若两人的 Zoe 欢快地说着，我深深理解她内心的感动和蜕变，因为我也曾如此“死里逃生”过。

1998 年 9 月下旬，被工作和生活拖磨得身心俱疲、无力再向前迈进半步的我，毅然决定放下工作，积极回应梦想的召唤，带着极为简单的行李前往英国，学习向往多年但在当时又不太为人所知的芳香疗法、美容疗法与营养学，我强烈渴望自我超越，发掘和领略生命各种可能。

到学校完成注册手续后，缓缓爬着小山坡回到住所，在萧瑟的秋光中静静地走着走着，忽然一阵微风吹来，小路两旁大树上的花朵和树叶旋即如雪花般在空中飞舞，飘散到我的衣上发间，心如槁木的我目瞪口呆，然后就在无人的路边痛哭起来。我不敢相信同一年的前 9 个月，狂乱的工作让我宛如活在地狱中，甚至一直忙到出国前两天才得以消停，但最后几个月却完全出乎意料地翻转到了天堂，我不知道人生竟然可以像川剧“变脸”那般瞬间转变。

很长一段时间，我一直以为头顶上只有乌云，晦暗的日子永无止境，梦想挫败，前途迷茫，不知究竟该何去何从，直到那一

刻才恍悟：人生就像一场旅程，最美妙可贵之处就在其变化莫测，因为变化，才值得期待，没有绝望。就像飞机载着我展开不可测的旅途，一路穿越令人心惊胆跳的乱流、冷空气，历经轻松的白天、漫长的黑夜，最后在充满希望的清晨抵达英国。然后，我继续走过英国翠绿的草地，翻越山坡，最后意外地在从天而降的小花中重生，并就此开启全新的人生旅程。

原来，天空中除了乌云，还有无垠的蓝天，流幻的白云，迷醉的晚霞，甚至七彩虹桥，它们总是会轮番出现，没有哪一个光景能永远停驻，霸占天空。但也正因变化无常，使得每一个光景都珍贵独特，静听它们如何触动、启发自己的心灵和意念，改变生命的信息很可能就在其中。

迷路，才有无限可能

由日本动画大师宫崎骏所设计的“吉卜力美术馆”，里面陈列了各色大人小孩都为之着迷的创意产物，比如宫崎骏漫画中的人物。尽管该美术馆面积广大，但里面却连一个路标都没有，因为它的主题就是“让我们一起迷路吧！”参观者大可放心开怀地游走，因为无论怎么走都有出路，而且肯定会“柳暗花明又一村”，一路惊喜连连，而让你、他和她惊喜的方式、程度和内容也一定都不相同，因为大家所选择走的路都不一样。宫崎骏说他就是要让大家体验世界处处充满了美好和趣味，别怕迷路探索，要敞开胸怀去发掘和拥抱未知。

鼓起勇气摆脱他人设定好的路标，及沿路上人人皆可看见的风景，顺应自身生命传来的讯息，走上自己真心想走的道路，谁知道前后左右会跳出什么感动或照亮我们的人事物？谁知道一条少人走的路或许就是一条美不胜收的路？谁知道一条没有路标的道路可能

就是改变我们的入口？迷路探索也许就是牵引我们实现自己人生价值，激发我们成为独一无二个体的推手。会在路上遇见什么答案？什么都有可能！写到此，不禁赞叹心的力量，因为我从不怕走一条少人走的路，如今才有幸寻获并活出自己的人生蓝图，惜福感恩。

人生，一场包罗万象的旅行

陌生的异乡可能会开启我们的视野，但眼下每一天的生活又何尝不是一个惊心动魄又精彩绝伦的旅程呢——一个朝着生命终点前进、无可回头的单向之旅！身边的朋友就像旅途中的游伴，生活中的事件则像情趣各异的风景。

请试着把你的人生模拟成一场旅行，这样想象一下：

❖ 你喜欢哪种旅游形态？轻松随意？深度探索？快速尽览？（生活的方式）

❖ 有的人旅行时一上车就睡，只在乎终点不在乎风景；有的人睁大眼睛不舍得放过任何景色，深怕错过可能会激发心灵的点点滴滴；有的人是独行侠，独立坚毅；有的游伴自私而无同理心，而有的游伴温暖乐观。你是什么样的旅行者？喜欢什么样的游伴？（生活与交友的态度）

❖ 选择旅程前，平静地倾听内心的声音，想明白记清楚选择的原因，决定后就勇往直前。愣头冲进冲出易虚耗生命能量—你如何看待这种三心二意的人呢？（生命的意志）

❖ 旅途中若不慎走岔了路，或意外碰到险阻骇浪，或遇到流氓骗子，你将秉持什么态度来面对和处理它？（生命的韧性）

听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Gates of dawn》/ Secret Garden

《少年游》/ 优客李林

听心香 植物精油

人生之旅的芳香良伴

〖如果你……请选择这款精油……〗

活在云端，爱做白日梦 …… 广藿香

身体紧绷，精神沉重 …… 佛手柑

敏感不安，内心争战 …… 罗马甘菊

需转变与重生的力量 …… 丝柏

培养乐观开放的心怀 …… 尤加利

需专注的视野与远见 …… 薄荷

修炼沉稳统合的身心 …… 檀香

缺乏勇气与行动力 …… 百里香

感绿频 巴赫花精

落叶松 • Larch

意识到自己的潜力，积极坚决地面对事情，勇于尝试和冒险，不担忧胜败，亦不接受“不能”。

触心流 阅读

《悉达多》（又译《流浪者之歌》）/ Hermann Hesse[①]

① Hermann Hesse（赫尔曼·黑塞），德国作家，诗人。

悲怆粹炼生命的黄金

倾听，是看见那从未流出的眼泪；
倾听，是知道那从未被实现的梦；
倾听，是听见那从未出声的叹息；
倾听是爱。

—— Lora Waston[①]

2008 年 5 月 12 日下午 2 点 28 分，四川汶川刹那间的狂沙走石永远地掩闭了无数双期盼未来的眼睛，天崩地裂就此断绝了无数个情感的连结，中国与其子民在宛若突降的世界末日中，集体陷入最深沉的悲怆，一起承受着生命中不可承受之重。好几个朋友跟我说，这场巨变让他们的情绪一直很低落，甚至需要心理援助。

人生数十载，实质上就是由周而复始的悲欢离合所组成，看似悲哀荒凉，但其实它完全如同炼金士漫长的炼金过程，所有不纯的杂质在烈火的精炼下，不断地被过滤、蒸发、抽离，直至提炼出最纯净的金子。悲欢离合就似考验的烈火，每粹炼一次，生命与人性就更向上升华，与精质更靠近一步。粹炼成金是人生至高的目的和意义。

这场地震烈火滤净了人们心中很多杂质，也精粹出许多早已被我们遗忘或未曾了解的人性，对人的感恩、对眼下生活的省思、对未来人生的希望以及对大自然的敬畏，很多既有的价值观被重新衡量，很多人的人生观被改写，每个人都在一夕之间成长提升了。在《中性思维，海阔天空》一文中，我谈及人生并无绝对的佳境或绝境，所有人事物的本质都是中性的（或说是透

明无性的）——它们究竟是好是坏？对我们的生命究竟起到什么意义？端视我们用什么心态来诠释它们。

从心开始，才能重新开始

心的力量无穷尽。身体即使被压折，眼前的人生路被阻绝，但只要心不死，我们总能找到一条新的道路，这是天赋的力量。悲痛欲绝时，不需要压抑伤痛的心和泪水，不需要勉强坚强，更不需要为自己的软弱无助感到羞耻，因为“悲伤”是“走过悲伤”的必经历程，我们必须完整地感受悲伤，接受悲伤和冲突的挑战，才能重新成为一个健康的人。这就好像如果一生病就求助于抗生素，表面上看似康复了，实际上免疫力却越来越弱，因为病症只是靠“援军”给暂时抑制住，身体从未和病毒正面交过手，从未经历完整的进进退退又艰困的抗争过程，所以得不到自我防护的经验和自我再生的力量。悲恸的事件如同疾病，能帮助一个人更了解自己，使身体和心智更加成熟健康。

另一方面，悲痛也和疾病一样，不能被强自振作的口号、拼命地工作、假装遗忘所蒙蔽或拖延，而是必须及时勇敢面对、清楚感受和了悟每一滴泪水所包裹的痛楚与黑暗，如此才能获得真正的释放。你看见过一朵干燥的杭白菊放在热水中的转变吧——原本看似萎缩无华的花瓣，在轻柔自在的水中，在浸泡的时间中，缓缓舒放，重现原样。同样的，给予自己哭、恸的时间和空间，困乏凋萎的心才有机会重新舒展，重获新生。

古希腊悲剧（Greek Tragedy）在文学史上占有永垂不朽的地位，因为悲剧最贴近人性，只有像炼金烈火般的悲剧才能震撼人心，让人幡然痛悟人性中的荒谬愚昧与崇高庄严，在最黑暗处，

寻得一丝微弱的光；在了无希望时，重振生命的韧性，此即古希腊人所说的“悲剧能净化人心”。这一场悲剧性的地震可说是我们这一代人最大的洗礼，为所有人做了一个奇妙的心灵排毒，大家都意外地收获了一颗新生的心和一本全新空白的人生画本。过去，我们或许活得很混沌，现在，我们格外珍惜可以重新来过的宝贵机会，主动选择必须放在人生画本中的元素与色彩，删去破坏画面或多余累赘的分子，重新构筑生命的蓝图。对此，我们谦卑感恩。

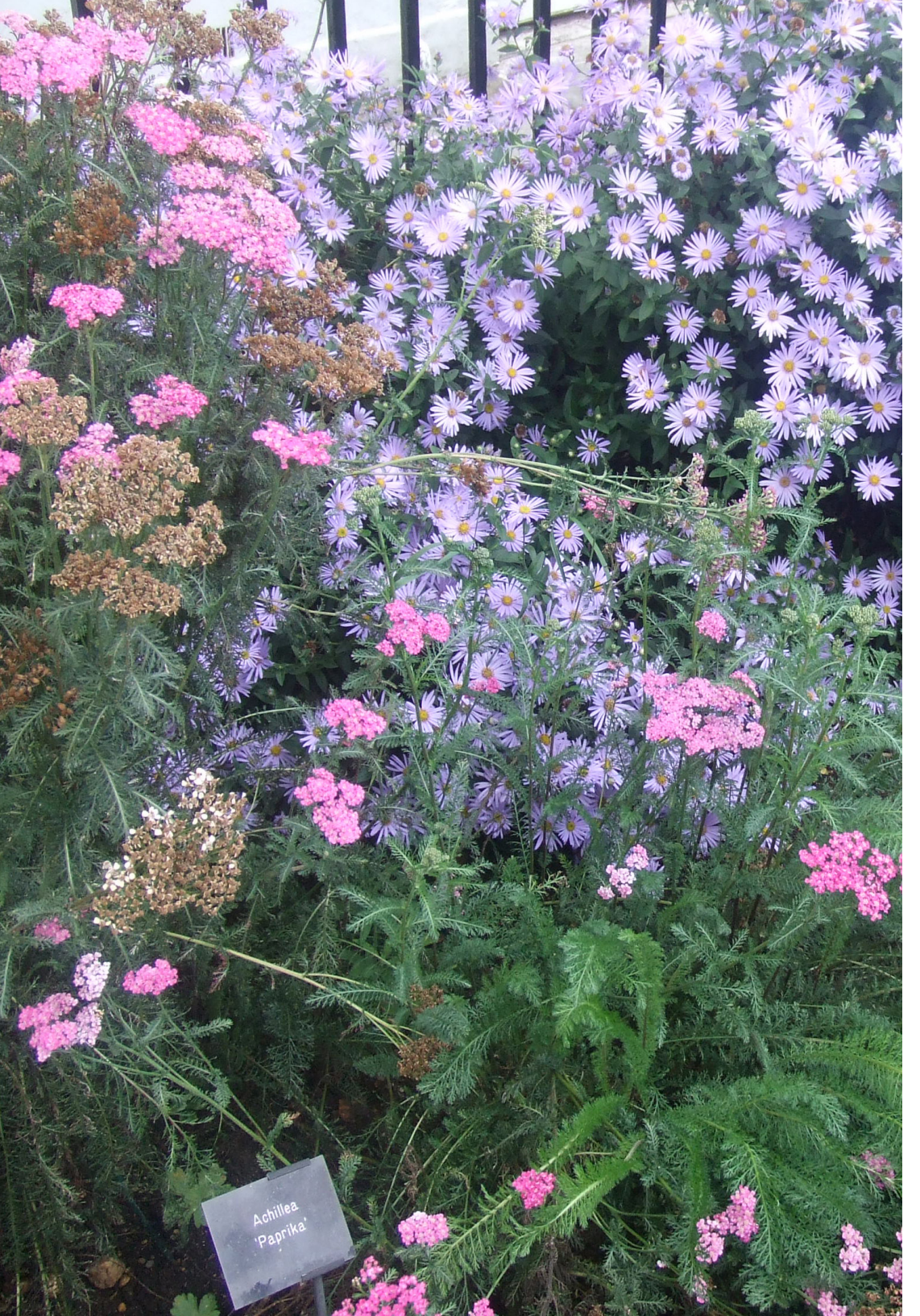
与自然共处，才能获得和谐

这场地震造成四川省内重庆和成都等地约 391 座水库出现险情，但在距离地震中央不到 50 公里处，距今 2200 多年历史的都江堰却基本上安然无恙。都江堰是目前全球唯一年代最久远并仍在使用的伟大水利工程，抗日战争期间，日方多次想轰炸断绝都江堰都无功而返，因为它完全与自然地形融为一体，利用大自然的力量来引水疏洪，根本找不出明显的人工建筑可摧毁！由此我们必须给“人定胜天”一词一个新时代的定义——人类再精于算计，也胜不了天父地母，唯有顺应其律例，因势利导，与万物和谐共处，才能获得长治久安。强要“胜天”，结果或许就是要为傲慢之心付出惨痛代价。

人是大自然的一分子，是一个缩小版的宇宙，自有它平衡运作的本性与机制。经常安静接收身体和心灵发出的各种警讯，细心感受其每一个变化，顺其信息调整生活与心态，我们才能获得和谐与安宁。“滥垦滥用”身心，破坏其天然平衡之道，过度自信地以为自己是打不败的强人，早晚一定会引爆人体小宇宙，如

轰然倾泻而下的泥石流般，瞬间摧垮一切。

深陷不同悲困境况中的朋友们，且让我们记得：只有面对阳光，影子才会被抛在身后；背向阳光，影子永远会落在我们前方。祝福大家！


Achillea
'Paprika'





听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

钢琴奏鸣曲《悲怆》/ 贝多芬

听心香 植物精油

粹炼精油——岩玫瑰 • Cistus（Rock Rose）/ Cistus ladaniferus

释放受创的情绪，疗愈悲伤的心灵，温柔沉静但强大安定地重整混乱的身心灵。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 岩玫瑰 2 滴）。

感绿频 巴赫花精

樱桃李 • Cherry Plum

深沉的绝望，濒临崩溃的边缘；情绪一触即发，担心在失去理智或异常冲动的情况下，对他人（或自己）做出暴力、歇斯底里的言行或念头。樱桃李花精辅助镇静情绪，冷静理性地思考和行动。

[使用方法]：选择适合的花精（不超过 7 种），各滴 2 滴于 30ml 玻璃滴管瓶中，加满矿泉水；每次服用 4 滴，直接滴入口中或加入饮用水、果汁中均可；一日不超过 4 次。

* 注意：若情绪症状严重，需尽快就医。

触心流 静思

诚实勇敢地开启心门，将悲伤的心路历程书写下来，从初始的疏泄情绪，慢慢过渡到反省情绪、整理情绪、发现新感受，健康地走完整个疗愈过程。最后，虔心感恩疗愈之路上，所有给予我们爱、支持与启发的人事物。

走出悲伤日志——
我此刻的情绪是：_____
我今天的新领悟是：_____
我仍然不解的是：_____
我还想说的是：_____

① Lora Waston，美国心理咨询师。

我的眼只看我的心

这是人人皆有舞台的年代，也是最狂躁虚华的年代；这是衣食富足、自由开阔的年代，也是身心最脆弱紧绷的年代……这是史无前例最矛盾拉锯的年代。

位居公司高管的 Annie 忧愤难当，因为当初为了名利而处心积虑抛弃她的前夫，如今无所不用其极地钻进了上流社会。

业绩一路飙红的 Sami 濒临躁郁症边缘，因为他认定其他业务同仁绝对是嫉羡他的表现而故意不与他合作，阻碍了他登上高峰。

所有人公认的大美女 Eva 娇嗔地抱怨，微整形和人工美女横空出世，对于像她这样天生丽质的人来说，真是太不公平了！她也要加入微整形行列，美得无懈可击！

Jamie 正为新换的宝马汽车自傲时，听闻以炒股为业的老同学居然“炒”出一辆保时捷汽车，内心豁然波涛汹涌，原本得意欢喜之情顿时直落大半。

不足之人妒羡富足之人是我们普遍的假想，但曾几何时，人们羡慕嫉妒恨的对象不再只是单向，而是呈现多向，甚至乱向。很多人的情绪似乎能轻易地被另一个与之身份地位相称或悬殊的人事物挑起而波动起伏，他们关注的焦点脱离了自身而随着他人的脚步游移，是否快乐满足也不再由自己的感受决定，而是取决于与他人的比较，幸福的基准点跟着别人的成就而浮动改变。也就是说，如果你比我幸福快乐成功，那就代表我不够幸福快乐成功。这个理应最富庶安康的时代，似乎相反地制造了越来越多内心永远严重匮乏不平衡的人，诱导出人性中最黑暗的一面——贪婪和虚荣，

它们是所有负面情绪甚至罪恶的根源。

人性的贪婪在 Buffet（自助）餐厅真是一览无余。有人吃着自己的盘中食，眼睛还要忙着察看邻桌食客吃了些什么（唯恐错过了任何好吃的）；有人看到别人盘中堆满了食物就焦急万分，唯恐落后被人抢光（尽管别人盘中的食物无一样自己爱吃）；有人埋头速吃面前一盘盘高高叠起的食物，扒完立马再战下一回合，生怕浪费了一块钱（尽管已经吃得饱到了喉咙）；有人仔细分析餐厅的取食建议，小心不落入餐厅让人快饱的“计谋”；也有人自定策略，不吃多，就吃最贵的；有人踏出餐厅，一边抚摸着吃得像个弥勒佛的肚子，一边惋惜今天还是吃错了，没吃到精华没吃回本，下回一定要痛定思痛，重新修正用餐策略……

我的问题是：碰到食客们争先恐后地抢食燕窝鱼翅时，你会怎么做？打算坐下来好好品尝自己所选取的食物，却见他人频频发掘新食物或餐厅不断上新菜时，你又会怎么想、怎么做？ Buffet 餐厅真是社会的缩影，也是一个修炼心性的好地方，若能做到无视周遭一群群贪婪又争先恐后的食客，愉快满足地享用自己选择的那一份食物，悠然自持，那可真是个难得的智者啊！

台湾地区有一位有名的画家名叫黄美廉，她是牧师之女，天生脑性麻痹，说话困难不清晰，面部与全身扭曲抖动不能自主。但她靠着过人的毅力和信仰，在美国拿到艺术博士的学位，虽然不太能够握笔写字，却能画出细致感人的画作。媒体访问黄牧师，对于虔诚服事上帝却生下如此严重残疾的女儿，他有何看法？黄牧师说：“美廉是上帝赐予我最好的礼物。”也有媒体访问美廉：“你从小长成这个样子，请问你如何看待自己？你都没有怨恨吗？”美廉笑着说：“我好可爱！腿很长很美！上帝和爸妈这么爱我！我会画画！有只可爱的猫，还有……我只看我有的，不看我没有

的。”在台湾看到这段电视采访时，眼泪止不住在眼眶里打转，黄牧师和美廉的话从此也经常回响于耳畔，帮助我克服了一个个悲伤、不平、不满的时刻。

中国佛教界的重要领袖赵朴初先生的一句话深深感动我——“知恩报恩”。我觉得知恩比报恩更为难得，因为要明白了悟、诚心接受某个或好或坏的境况是个“恩惠”，需要那源于纯净简单心的大智慧，而要达成此境界，必须不断地自我省思和修正。贪得无厌的人永远不满意不满足，脑子里回旋着巧取豪夺的念头，焦灼不平，如何有心力和智慧分辨那总是隐藏在表面之下的恩惠与祝福呢？看不出、感觉不到恩惠的人，难以得到真实的平安平静与幸福快乐。

作为一个自然疗法师，很多人常问我一个问题：在如此躁动又竞争激烈、处处攀比的时代，如何保持内心的平静？方法很多，但最关键的是——经常数算自己所拥有的恩典。希望美廉和赵老的智慧之语能伴随我们安然走过跌宕起伏的人生路。



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Spiegel Im Spiegel》（镜中镜）/ Arvo Part

《我和小鸟和铃铛》/ 程璧

听心香 植物精油

凝聚精油——岩兰草 • Vetiver / Vetiveria zizanoides

收摄焦灼远眺的眼，镇定安稳精神，集中静观自心，开启智慧与决断力。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 岩兰草 1 ～ 2 滴）。

感绿频 巴赫花精

柳树 • Willow

了解境随心转及吸引力法则，乐观有信心地生活，原谅及遗忘过去不公义之事，不再因他人的好运、幸福、成功而嫉羡怨恨，四处散播阴郁黑暗的能量，也不再占人便宜或索讨而不知感恩；能够掌控自己的命运，而不再像个难以取悦和满足的受害者。

[使用方法]：选择适合的花精（不超过 7 种），各滴 2 滴于 30ml 玻璃滴管瓶中，加满矿泉水；每次服用 4 滴，直接滴入口中或加入饮用水、果汁中均可；一日不超过 4 次。

心，就是最大的魔法

六一儿童节时，杂志专栏的责任编辑希望我谈谈对“魔法”的观点，我立马想到了小侄女。

在她不到两岁时，我“发明”了一个说来滑稽愚蠢到不行的魔法游戏，但每次都能把她逗得乐开怀，甚至乐此不疲到三四岁。如果不是她实在太纯真幼稚，就是“魔法”的法力太强喽!

这说来令人汗颜的魔法游戏是这样设计的——我拿一把能完全遮盖她小脸的大扇子，一边轻拍她的脸一边念着“天鹅天鹅在哪里？”说毕，扇子故意停放在她脸上一会儿，静悄悄不出声，然后大扇子突然唰地从她脸上掀开，我还要同步兴奋地喊“在这里！” 那一瞬间她总会因为被“魔法”变出来而惊喜大笑，并用双臂做出天鹅抖动翅膀的样子……每每到此，看着一个小不点变成一只笑呵呵的天鹅模样，我自己都笑歪了，搞不清楚究竟是谁在逗谁，或许根本就是魔法逗乐了我们老少俩（哎呦，都十七八年前的往事了，一想到那画面仍忍不住笑出眼泪，无论时间过去多久，天真的姑侄俩还是抵挡不了魔法的魅力啊）！

快乐的本质其实真是单纯，是我们复杂的心把它给搞复杂了，努力追求快乐却变得怏怏不乐。很多人都看过英国电视剧集《憨豆先生》（Mr. Bean），我们之所以喜欢憨豆先生，就是因为他的童心——率真，容易满足，没有花花肠子，就算耍些小伎俩，其逻辑也不过像孩子的思路般简单，与深谋诡谲沾不上边。他的大人脸小孩心讽刺地对照出岁月在我们心里、眼里烙下的世故痕迹，总是难以取悦、满足和信任。

责任编辑又提问：“如果可以，你最想拥有什么魔法？” 有

些人或许曾经幻想拥有某种魔法来改变生活、实现梦想或渡过某个难关。但我真是未曾想象过拥有什么魔法，人生经验也告诉我，没有任何魔法比得过善心正念。喜欢看魔法故事的人应该也发现一个定律，那就是魔法再高的人，其法术的施行若非出于善念，最终也不会得其所愿。

直到如今，在遭遇挫折困顿时，我首先期冀的并非是任何外来力量的保护，而是端正、守护己心，永远莫忘初衷。2500 年前佛陀[1]就曾开示：我们现在所有的遭遇，都是过去思想的结果。也就是说，此刻的正心善念能改变、甚至决定自己人生的品质与发展方向。心的状态或者说起心动念，就是至高无上的魔法，它能持续又稳定地带领我们超越昨日的自己，望见希望、转变与不同的世界；亦可瞬间将我们推向黑暗的地狱，即时体验痛苦的束缚。

换个角度来看，其实我们自己就可以自我修炼成最大的魔法师，因为立身于此处处充满诱惑和竞争的年代，想要保持单纯心这件事本身，就需要极大的“法力”。外在的世界嘈杂纷乱，所幸我们有好书启迪心智，有音乐与心对话，有各种艺术修润心灵，还有植物强健净化身心，让内在的心世界纯粹有力，无坚不摧。如此一来，怎能不成为“法力”高超的魔法师呢？





听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Bossa sweet orange》/《阳光·舞·甜橙》专辑

《春天的故事》/ 齐豫

听心香 植物精油

童心精油——甜橙 • Sweet Orange / Citrus sinensis

正向乐观，快乐探索，启发创造力；重振气场。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 甜橙 4 ～ 5 滴）。

①佛陀，本指释迦牟尼，后演为觉悟真理者之总称。

改变，在观察植物中酝酿

前两天看了一部 Jim Carrey[①]主演的电影《Me, Myself & Irene》，它虽是一部喜剧，却能一窥精神分裂症患者的世界。那是多重性格在同一个躯体上的战争，有时出现这种性格，有时出现那种性格，有时多种性格同时出现，彼此矛盾、冲突、争战，它们彼此不认识，无以凌驾克制，身体和灵魂因而双双承载了沉重、混沌的负担和伤害。所有的疾病都很折磨身心，但精神上的疾病往往让人更无奈、无助、无力，因为自我意志一旦不能由自己掌控，就犹如一辆刹车失灵的车子，无以回避地横冲直撞。

保养心灵与精神是健康快乐之本，但现代社会生活竞争强密，变化急剧，心不由己犹如被绑架，以至于情绪障碍症患者的数量不断提升。越来越多的人为焦躁、抑郁、恐慌和失眠所苦，生活的活力希望与作为一个人的尊严自信，皆随生病的心一起消磨殆尽。

最近回台北拜访一些从事自然疗法的同行友人，大家分享了彼此的临床经验。从事园艺治疗的 Lin 发现，抗压性太低、像个玻璃娃娃般轻轻一敲就碎，是抑郁症患者共通的特质，所以她通常会设计一些播种的园艺活动，让病患学习心存积极正向的意念，面对和接受植物在生长过程中所可能发生的不尽如人意的意外；从事精油行业的 Jerry 说，一定要多跟植物为伍，因为植物是人类与上帝、未知世界的沟通桥梁，是一个信息传递者（messenger）；而我觉得，与其说是人们在照顾植物，不如说是植物在默默关照、激励人们及万事万物。

一花一世界，观察植物的成长与蜕变过程往往能获得意想不

到的启发。2015 年 10 月回台北时，父亲特别从家里的花园中挖了一棵较小的芦荟，要我带回上海种植。大半年过去了，它始终看起来垂萎细瘦，与在台北的模样天差地别，我一直觉得它们一定活不成了。万万没想到时序一进入 5 月后，它居然脱胎换骨，不断冒出新叶！这棵芦荟用了那么长的时间，努力调整自己的体质以适应上海的风土和气候环境，最后终于战胜来自外界和自身的挑战，拨云见日，这不是我们最好的生命楷模吗？

回上海前，哥哥也从他家的花园中拔了一棵仅仅高约 3 ～ 4 厘米的“到手香”，让我带回上海种植。他说在路上捡到这棵小植物时，它已几乎被路人踩得支离破碎，但把它种到土里不久后，就长成眼下这般健康可爱的模样了，生命力极强，而且只要轻触叶片，其香甜悦人的气息立即熏染手指。所有生命力强大的植物皆具治疗之效，因为能自我治疗，方能疗愈他人。芦荟和到手香都让我们领悟到：只有关爱自己、让身心健康强壮，才能活得自尊自信，积蕴更佳的能力照护所爱之人。

在飞行旅途中，这棵命运乖舛的到手香又被行李压断了，我很心疼但并不担心，因为一旦接触土壤，它一定会再度复苏，一触即香！

听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Inspired》/ Joe Bongiorno

《Canon》/ Brian Crain

听心香 植物精油

疗愈精油——西洋蓍草 • Yarrow / Achillea millefolium

开启直觉与洞悉力；防避有害频率；深层疗愈与净化。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 西洋蓍草 1 滴）。

触心流 静思

树木有无穷尽的慈善，不求自身的生存，却慷慨地将生产所得提供出来，庇护众生。

——佛陀

感觉身心虚弱、充满负能量时，将双手放在水龙头下冲冷水几分钟，然后抹干双手，轻轻覆盖和抚摩植物的枝叶，闭眼深呼吸，静心感受植物清净的生命力与能量流入身心，然后再靠近植物嗅闻其绿香。最后，请诚恳感谢植物的照拂与陪伴。

① Jim Carrey（金·凯瑞），加拿大裔美籍演员、编剧、制作人。

你的“偶然力”有多高?

德国导演 Clemens Kuby 在 33 岁那年意外坠楼，导致半身瘫痪，被诊断为无法治愈。从初始的震惊、绝望到后来开始与自己做心灵对话，他说：“靠着信念、上帝、偶然、因果、运气或是命运，我康复了。”之后他便亟欲了解心灵治疗的力量，拖着孱弱的身体，耗费十几年去探访世界各地的辅助治疗师，并拍摄成多部叫好又叫座的纪录片，包括与书同名的《迈向另一境界》。

因意外导致伤残的人不少，但最终并非每个人都能“迈向另一境界”，这就好像每个人都有可能被树上掉下来的苹果砸到，但只有一个人成了牛顿[①]。2008 年金融海啸后，全球最热门的新显学莫过于“偶然力”（serendipidy），不论是 Clemens 或牛顿，他们的成功经历完全就是“偶然力”的最佳典范。

从很多成功人士的历程看来，成功的关键往往在于——抓住那些被他人仅仅视为如风般“偶然吹过来”的人事物。2004 年全球一千位专业翻译家将“serendipidy”列为十大最难翻译的英文字，不论翻成什么语言，都很难用一个固定的形容词来阐释它，因为 serendipidy 是一个连环动状，而非静止的状态。《韦氏字典》（Webster’s dictionaries）的解释是“意外发现有价值或认同的事物的现象或能力”。但更精确地说，应该是除了“发现意外”的能力，还必须具有“将意外的发现转化为机会”的执行力与意志力。

由此我们可以归纳出一个“偶然力方程式”：偶然力 = 偶然的机缘（运气）+ 发现其中的机会 + 转化机会的智慧与行动。掌握偶然力的能力越高者，成功的几率就越高；反过来说，若我们

泛泛无成，虚度光阴，原因之一或许就是错过了太多的偶然，或者说根本就不明白“偶然”的意义及其力量，以为它不过就是拂过脸庞的一阵凉风，吹过就算了。

偶然并不偶然

台湾地区有一家闻名国际时尚界的酒吧“LUXY”，其老板夏天伦先生为了开一家与众不同的酒吧，主动写信给全美国 Top 100 的 DJ 们，邀请他们到其酒吧来表演，结果只有一人回复（这个行动同样也是该 DJ 的“偶然力”），那人居然就是全美国排名第一的 DJ（运气），结果他的店一炮而红！当其他酒吧的老板们每天大部分时间都耗在店里跟客人公关周旋时，夏天伦每天依然花 6 小时听音乐、搜集国外资讯，并花 4 小时写乐评（智慧的行动），所以他能聘请到别人都请不到的国外知名 DJ 或艺人。这其实一点也不奇怪，因为他具备真正的专业度，能和专业人士做深度沟通对话。夏天伦说：“大家都说我运气好，没错，但就是从来没人去试过，只有我会（去试）。”到处都是偶然，但大多数的人都与它擦身而过，要不然就是抱怨“偶然”带来的麻烦或改变。

“偶然”究竟有多么重要？大家可以试着回想自己的人生，是不是充满了偶然？是不是发觉每个偶然其实都是必然——没有把握昨天那个偶然，或不把它当回事，或根本没注意到它，那就走不到今天这个“必然”了。这样反省起来，我们这一生又错失了多少的偶然及必然？或者说，偶然其实根本就不存在，所有的事都是必然？

以我为例，个人兴趣及从事化妆品行业背景固然是我到英国学习芳香疗法的原因，但最直接的冲击和动力却是来自两个“偶

然”。那时我在台北一家百货商场里开设了一个香氛专柜，销售各种类型的芳香用品，包括精油在内。有一天，一位小腿长满浓疮的妇人来到店里，问我什么精油可改善其皮肤问题？我完全回答不出来……隔天正巧又来了位妇人，脸上布满大大小小的黑斑，她问了相同的问题，我还是无法回答她……顿时我的脑子如五雷轰顶，觉得自己实在太可耻，做这行却完全不懂这行。于是在一个月内，我就赴英国扎扎实实地学习了将近一年的芳香疗法、美容疗法与营养学，我的人生也因为这两个“偶然”光临的妇人而彻底翻转改变了。当初若我没有抓住这两个“偶然”闪烁的提示，或觉得那不过就是连续两个让我丢脸的普通事件，今天我会在哪里？

白手起家、为全球顶级游艇 Lurssen 提供配件的台湾纬航公司董事长曾信哲先生说：“你在路上捡到 1000 元叫做好运（偶然），我是 1 元都不会漏掉，因为我一直在路上找钱（不错过每个偶然）。”这句话真是最简洁有力的结论。朋友们，睁大双眼看清楚每个偶然吧，拾多了偶然，就成就必然了。

其实，“偶然力方程式”运用在人生和生活的方方面面都一样有力。我们可以这样设定：健康美丽 = 多看多听多学 + 从中挑选最适合自己的元素或模式 + 贯彻到底，变成自然的习惯。你也不妨依此模式，开始架构自己的方程式吧。





听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Treasure box》/ 宫原惠太

《Over the rainbow》/ Eva Cassidy

听心香 植物精油

清朗精油——葡萄柚 • Grapefruit / Citrus paradisi

驱散黑暗，光照身心，自诸般限制禁锢中释放，开启心智，发现新的可能与想法。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 葡萄柚 4 ～ 5 滴）。

①牛顿（Isaac Newton），物理学家、数学家，提出万有引力定律等，被誉为“近代物理学之父”。



完满 Transformation

Respond bravely to the call of life

勇于回应生命的召唤

聆听召唤

与情绪私密对话

释放苦楚，是我们一生中最难达成的事，
不过却能够带来最甘美的果实。
治愈疾病，意指用新的方式，重新碰触自我。

——Stephen Levine[1]

Evon带她的同事Lily来找我，因为Lily喉咙痛了好一段时间，而且老是感觉有个东西哽在喉咙很不舒服，她们想了解精油能否起到一些缓解效果。我问Evon是不是经常觉得有话说不出口，或是因为某些原因而不能顺畅自如地表达自己的想法？Evon立刻抢着回答："太神奇了，她就是这样呢！"Lily也笑着问我怎么知道的。我并没有什么特异能力，是Evon的症状本身点出了她的症结。身体总是会说出真相。

电影《曼哈顿》中有这样一个片段：伍迪·艾伦[2]饰演的主人公的女友要求分手，他一语不发，女友问他为何不生气，"我不生气"他说，"不过我的体内正在形成一个肿瘤。"伍迪·艾伦压抑的对白不仅一点也不夸张，还形容得十分传神到位。不能释放的负面心理或情绪会转而埋植于体内，慢慢啃噬一个人的健康和生命力，最后具体现形于各种身心疾病，其中特别容易爆发在遗传基因上较脆弱的身体部位。

在墙上重击一拳，导致手部"鲜血直流"（病症），是一种负面情绪的外在表现；"肿瘤"（病症）也是负面情绪逐步演化变形的一种结果，中医就形容肿瘤为一种"郁结性"的疾病。前述两种分别呈现于内、外的"病症"都不会无缘无故、自顾自地

冒出来，其出现的原因和目的就是紧急通报我们：我们的情绪和意念生病了，需要尽快调理疏通！

聆听病症的讯息，追溯疾病的源头

就像任何一条河川都有发源地一样，任何病症也都能寻线追查到特定的情绪和思想源头。偏斜的心理情绪最终会通过各种疾病的方式来发出它最沉痛的呐喊，呼求关注与处理。医学博士伯尼·席贾说道：“没有医不好的疾病，只有医不了的病人。”每个爆发出来的病症其实既是警示又是机遇，它提醒我们及时诚实地省视和处理自己“心”的状态，了解自己的盲点、错误、不足与执傲，这是疗愈的关键但偏偏又是最难办到之事。一个人若是看不清楚自己心理情绪的问题，或打从心底抵触改变，那就无异于让自己一直站在阴影那边。佛学的中心思维即“一切唯心造”，心所处的状态可以致病，亦可将阴影浮现于光中，开启真正疗愈的希望。

画家朋友 Sandy 一直为气喘所苦恼，我请她细想自己是否有自我封锁、抗拒外界接触交流、不太喜欢分享的倾向？对人事物总有自己一番定见（或说偏见与优越感）？她说对于很多“入侵”生活的人事物确实容易感到厌烦甚至生气。我建议她放轻松，尽量尝试敞开心胸，保持弹性，“笑看”生活中不时会横空出现的意外或插曲。大约三四个月后，她反映这样做后似乎真的有改善的势头呢。学习释放和消融自我，脱离对立，接受生活明亮的一面也不排斥黑暗面——气喘患者可以思考一下。

把疾病当成“完成疗愈”的力量，借力使力，每超越疾病一次，就表示身体、心灵、情绪、智慧齐齐做了一番修整，并开启了全

新的“心视野”。为此，感谢疾病积极正向的启示!

“我思”，故我是

情绪和思想就像种子，它们会在身体里发芽成长，优良的种子会在体内开出清新的花朵，蛀蚀的种子会结出畸形的果子，最终它们都将如水中倒影般反映在我们的精神、健康，甚至外型和面貌上。研究显示，经常感觉或诉说身体不好的人，死亡几率是自认身体极佳者的七倍! 思想的模式还主宰了我们人生的方向和历程。一个孩子从小就被耳提面命“这世界是危险和充满敌意的，绝不要相信他人”，这孩子很可能从此就把这句话奉为真理，处处提防，事事踌躇；相反的，若被告知“这世界充满了爱和喜乐”，他可能就会成为一个乐观开朗又广结善缘的人。

在所有的思想模式中，最容易致病的莫过于愤怒、怨恨、吹毛求疵或偏见以及罪恶感或自疚。研究发现，爱批评的人长期下来倾向于形成关节炎；愤怒会引发身体各种炎症；积累的怨恨会逐步吞噬自己，造成组织脓肿溃烂及肿瘤；罪恶感则会让人不由自主地寻求有形和无形的自我惩罚，导致身体各种疼痛的症状。

向内看，与身体对话

除非专注地觉察，否则在嘈杂、有异味或空气不佳的地方待久了，我们常会习以为常，感觉不到异常，更别说注意到它们对身心造成的恶性影响。觉察发生在意识中，也就是说有意识地去观察、思考和面对，然后才能发生改变。换句话说，药物与手术刀并非根本解决疾病的希望，具备反省和内观力的意识才是疗愈

之本，我们绝对可以通过清晰的觉察，来改变看待事情的方式与心态，进而改善健康、生活和生命。

经常诚实地检视意念，专注地与自己做以下对话，并仔细聆听身体的反馈：

- 为什么我会有 ××× （想法、情绪、事件）这种负面的感受或想法？
- 一想到 ××× 时，我的身体有什么感觉？
- ××× 真的是事实吗？
- ××× 是从哪儿冒出来的？是以前什么人灌输给我的吗？
- 我希望 ××× 成真吗？如果成真，我的生活、人生和健康会变成什么模样？
- 如果甩掉这些念头或情绪，我会变成什么模样？会不会更好？



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Duduki》/ Vassilis Tsabropoulos

《花的冥想》/ 黄露仪

听心香 植物精油

聆听精油——穗甘松 • Spikenard / Nardostachys jatamansi

深邃神圣；深度安定心神、情绪与心智；超越幻象和磨难，与永恒的自我连结。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 穗甘松 1 ～ 2 滴）。

感绿频 巴赫花精

橡树 • Oak

在坚忍刚毅地承担巨大责任与工作之余，不忘休息放松，照护身心，修复耗损的能量，以免出现衰竭崩溃的压力症候。

[使用方法]：选择适合的花精（不超过 7 种），各滴 2 滴于 30ml 玻璃滴管瓶中，加满矿泉水；每次服用 4 滴，直接滴入口中或加入饮用水、果汁中均可；一日不超过 4 次。

品绿力 香草药

椴树花（菩提花）• Lime blossom / Tilia cordata

[适用]：缓解紧张、压力与神经性头痛，以及感冒、发烧和鼻塞等症状。将沸水 180ml 倒入 1 茶匙干燥的椴树花（或 2 茶匙新鲜椴树花）中，盖上杯盖浸泡 10 分钟后饮用。一日 1 ～ 3 杯。

触心流 肯定句练习

我关爱自己的身体，全心滋养它，聆听它的需求，它也正以健康和活力回应我。

我关爱自己，所以愿意释放过去，全身心地活在此时此刻；我正在感受安全，快乐与自由解放。

① Stephen Levine（史蒂芬·莱文），美国作家，诗人，精神导师。

②伍迪·艾伦（Woody Allen），美国电影导演、编剧、演员、喜剧演员、作家、音乐家与剧作家。

是什么“搞杂”了我的生活?

美好的远景并不在彼岸；开始和结果就在当下这一刻。

——J. Krishnamurti

人生就像吃蛋糕，有人喜欢用黄油、牛奶、白砂糖与面粉等基本材料烘培出的简单口味；有人觉得缺少水果花朵做点缀就不像个完整的蛋糕；有人觉得除了精巧的缀饰，还得加个富丽的包装，如此才有吃蛋糕的幸福感觉。这仅仅是个“选择”的问题，无关好坏对错。

一位大企业家到海边度假，见一村民在附近钓鱼，两人于是攀谈起来。

“企业化地捕鱼你才能赚到钱。”企业家建议。

村民不懂，企业家解释道：“你应该先去买条小船和网具设备，这样就可以捕获更多鱼，卖更多钱。”

“然后呢？”村民问。

“然后你可以用这笔钱，换一艘更大的船，请更多船员，开到更远的地方，捕捞更多鱼，赚更多钱。”

“然后呢？”村民问。

“然后你就可以像我一样富有，在这里悠闲地度假钓鱼。”

“可是，我现在不就是天天在过这样的生活吗？”村民回答。

快乐远在天边，近在眼前。我们的眼睛总是远眺，心总是澎湃，

认为梦想和宝藏一定就在远方和高处；不在远方高处的目标就称不上目标，不值得向往追求；没经过波澜周折获得的成就，就算不上激励人心的大成就；不够复杂挑战的事件，就体现不出自身的能耐与价值；不够多彩多姿的生活就是白活一遭……我们不自觉地“搞杂”了生活和梦想，却又感叹它们太沉重。

林语堂[①]先生说的一句话深得我心，“人生不一定要有目的或意义”；美国著名诗人 Walt Whitman 说：“我这样地做一个人，已够满意了”，这句话是极佳的补充注解。林语堂先生解释：“这样的看法，问题便变为极简单，而且不容有两个答语；就是人生的目的除了去享受人生外，还有什么呢？”此处的“享受”并非虚浮奢华的同义词，而是真切珍惜、真心感受、真实把握脚下和眼前的每时每刻及每个人事物，细心聆听和接收它们传递的信息与指引，而后生命赋予自身的意义与样貌自然而然就会成型并揭露。如果眼下这一步都走得勉强无趣，踉跄苦闷，那么如何持续长途跋涉到远方？

“清晨苏醒后，睡在床上听百鸟的鸣声，是何等美丽的境界啊！”林语堂先生说。虽然简单，但这难道不是最实实在在的快乐吗？不是多数人毕生努力的最终目的吗？就算这不是你的人生梦想，但它终将是每个人迈向人生老耄的另一端时，无论如何都无以回避的景况。

“我是一个简单的人，人生梦想也很简单。”Oliver 说。

我认真、专注、共情地聆听着。

“我想过的生活，不过就是可以每天游泳、钓鱼、陪伴家人。”他说。

我同情、怜惜、不解地看着憔悴的他。

“这梦想的确简单！你现在不就有条件过这样的生活吗？”我问。

“可是我想住的是有游泳池的别墅，所以得努力想办法捞到一笔钱！”他疲惫不堪地说。

是问题和生活真的很复杂、沉重、无奈、被动，还是我们把它给“搞杂”了？附带条件的简单让人陷入愚妄而不自知，让原本立即可以实现的目标，变成最复杂遥远的奢望。

“我们决定搬回台湾了！”好友 James 夫妇跟我说。

心中万分不舍，但同在异乡打拼十几年的我，完全理解他们这些年的艰辛和疲惫。

“是个人，就要活得像个人，要有基本的生活品质与尊严。”数月后他们从台湾发信息给我。“我们不是名牌和奢华生活的追求者，所以生活成本其实很低。在台湾东部老家，我们每天吃自己栽种的蔬果，去附近泡户外温泉，空气好景色美，身心健康平安，人也不再扭曲变形。”他们说。

扭曲变形，说得真好。不担心钱的生活不等于活得有尊严，朴实的生活也不等同活得扭曲。当然同样地，富裕也并不表示扭曲，简单也不代表高尚。美国作家 Henry D. Thoreau 说的一句话很适合用来描述“扭曲”的状态：“人类只有在精神比较健全的时候，才能听见蟋蟀的鸣声”；林语堂先生也说：“百鸟的鸣声就是在城市中也大都可以听到，不过我敢说，能够感觉到的人很少罢了”。你还听得见蟋蟀和鸟儿的叫声吗？

一向高成就取向的 Cindy 半信半疑地试了试，后来她兴奋地告诉我，即便是住在市区的水泥丛林里，只要静下心、慢下步来，还真能听到鸟鸣呢！所以现在每天出门上班前，她都喜欢在阳台

上停一下、听一下小鸟唱歌，因为那种难以形容的“轻和清”能带给她无与伦比的快乐。鸟儿一直都在那儿，为何她（如同许多人）以前听不见呢？因为塞满纷杂思维的头脑和匆促直奔目标的脚步，把心反复踩扁踏硬了，不再有柔软的空隙，连鸟儿银铃般的鸣声都穿透不了。

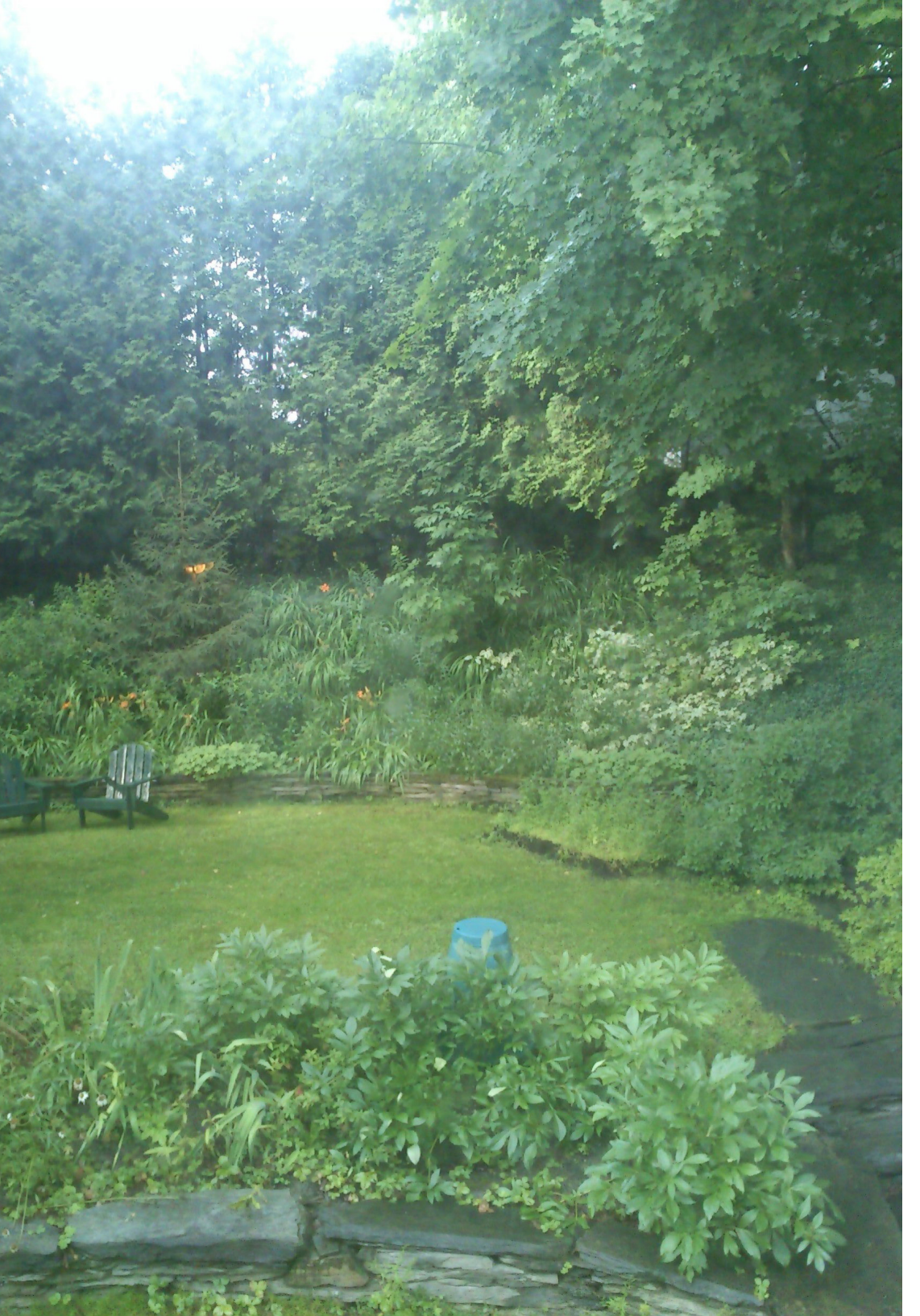
“真羡慕你家这么芳香舒服，每次来都好放松。我梦想以后我家也能这样。”小梅跟我说。

“这很容易实现呀，就几秒钟的事。薰香炉里加热水和精油，再点个茶烛就好啦。”我说。

“可是我现在工作忙压力大，很想这样做，但实在没心情。”小梅说。

这无关乎心情，而是逻辑和选择错乱。不是“很想这样做吗”？不就是因为压力大，所以才需要舒压调节心情，好让自己有力气继续走下去吗？怎么反倒把一个即刻可实现的简单梦想给活生生地拖延和搞杂了，甚至变成另一个压力源呢？说到底，生活和人生的境况就是一连串“选择”的结果，但请记得，我们拥有选择的自由意志。

关于生活和梦想，不论简单或庞大，平凡或绚丽，在近处或远方，都同样美好而值得向往，重要的是在追寻的道路上走着时，有没有倾听身心所发出的信号。若经常感觉紧张耗竭，找不着出口，缺乏真诚与真实感，那就是在警示：你遵循了生命中错误的力量。





听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《夏の香り》/ 韩国水晶琴阿尔法脑波音乐

《迷人的眼睛》/ 以莉高露

听心香 植物精油

落实精油——广藿香 • Patchouli / Pogostemon patchoul / cablin

整合天马行空的创意与稳实的决断力，平衡波动的情绪、薄弱的意志与负面思考；提升安康满足之感。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 广藿香 3 ～ 4 滴）。

品绿力 香草药

缬草 • Valerian / Valeriana officinalis

[适用]：被誉为“天然镇定剂”，可缓解紧张、焦虑、失眠等压力症状以及高血压。将沸水 180ml 倒入 1 ～ 2 茶匙干燥切碎的缬草根中，盖上杯盖浸泡 10 ～ 15 分钟后饮用。一日 1 ～ 3 杯；失眠者可于睡前饮用。

* 注意：正在服用助眠药物者，避免使用。

触心流 阅读

《牧羊少年奇幻之旅》（The Alchemist）/ Paulo Coelho[2]

《生活的艺术》/ 林语堂

触心流 肯定句练习

我与每时每刻好好相处，步步踏实，一路丰盛。我经常打扫心房，以清楚看见它引路的光芒。

①林语堂，中国现代著名作家、学者、翻译家、语言学家，新道家代表人物。

② Paulo Coelho（保罗·科埃略），巴西著名作家。

你的心，照亮我的黑暗

一位台湾老同学与我聊到电影《非诚勿扰》，她有点意外我最喜欢的一段剧情居然是女主角（舒淇饰）纵身跳下悬崖的那一幕。深爱一个人，苦守，挣扎，痛彻心扉，最终依旧无望，只能走向崖边毫不迟疑地一跃而下……还记得看到这一幕时，不得不暂停 DVD 平复一下心情。我听得见女主角心碎的声音，看得见她眼中晦暗的世界，感受得到她内心的荒凉，理解她了无生趣的绝望，因为我也曾沉浮在忧伤的海洋中。看着她义无反顾地跳崖画面，我感觉自己的心仿佛收到了呼应，跟着她一起苍白地落入深海。

有意思的是，即使只是在意念上呼应剧中人，随之一同“完成”了这个行动，心中沉甸甸的石头竟也可以开始一点点地剥落消解。原来，任何事情的结束都不可草率随便，稀里糊涂地不了了之，或以为丢给时间就能自动化解一切纠葛。殊不知时间可以模糊事件，但却修复不了每一个细胞受伤的记忆。只有当心之眼能坦然无碍地看着伤疤而感恩它带来的领悟和蜕变时，一个事件才算是真正落下帷幕。这需要“仪式”的协助。

不论是用抽象或具体的方式，亦不论是对当事的甲方或乙方来说，“仪式”是一个必要的缓冲，防止事件当事人像失速的车子向前横冲直撞，或相反地，转身将自己深锁埋葬。“仪式”可以帮助（或迫使）一个人从漂浮的空中缓缓降落，面对和接受既定的事实，然后继续往前走。对于《非诚勿扰》女主角来说，重游北海道并选择在那里跳海是她的“仪式”，虽然这种极端的方式完全不值得鼓励和仿效，但完成了自己的仪式，她的人生才能翻到下一页。又或者如台湾电影《百日告别》中的女主角，她带着悲怆的心完成了大婚前意外身亡的未婚夫的百日念佛会，再独

自走过两人规划好的蜜月旅行的每一处，勇敢行过悲恸的每一个历程，悲恸才能慢慢地画上句点。

从另一个角度来看，当我们发现某条折磨我们的路，有无数的人正在或曾经走过，怀着跟我们同样深重的忧伤或悲痛，自己并非特例或唯一的失落者，痛苦的枷锁也会得到适度地解放，这就是“感动”的力量。

出自灵魂的东西才能感动灵魂

趁着休假的机会，去参观了台北历史博物馆展出的“燃烧的灵魂——梵高（Van Gogh，1853～1890）”画展。梵高大概是最能感动人心的画家之一了，在不到 40 年的人生中，他受到精神疾病的严重催折，数度进出精神病院，承受他人恶劣鄙视地对待，终生穷困潦倒，但始终不曾丧失热诚悲悯之心，短短 10 年间创作了丰沛的画作，然后燃尽生命。他的挣扎狂乱、孤独忧郁和真切意念都蕴含在其用色和笔触中，而这些色彩和笔触又照亮我们自身相同的情感，心灵因而获得抚慰、洗涤及重生。

即使身陷最灰暗绝望的处境，梵高画作中的色彩仍是饱满并充满张力，这是梵高给我们的感动和鼓舞。爱因斯坦曾说：“放弃感动的人，如同行尸走肉，生亦若死。”所言甚是。若因过去的挫折打击而决定闭锁心门，或因为对未知的恐惧而选择漠然以对，那么最终压死我们的恐怕不是打击和恐惧本身，而是失去感受能力的冰冷僵硬的心，哀莫大于心死。

感觉乌云罩顶、黑势力笼身时，不妨去听、看、接触一切与我们心心相印的事物，让其光辉融化冰冻的身心，温暖受伤的灵魂，重新感受被了解、被安慰、被陪伴的悲悯力量。此为极致的重生“仪式”。



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《We have all the time in the world》/ Louis Armstrong

《百日告别》/ 苏打绿

听心香 植物精油

灵性精油——乳香 • Frankincense / Boswellia carteri/thurifera

全然接纳理解；净化保护，从过去有害的频率中释放出来；平静沉思和冥想，与“高我”连结。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 乳香 4 ～ 5 滴）。

感绿频 巴赫花精

甜西洋栗 • Sweet Chestnut

从悲痛、沮丧、绝望和面临崩溃的边缘解放出来，信任内在更高力量的支持。

[使用方法]：选择适合的花精（不超过 7 种），各滴 2 滴于 30ml 玻璃滴管瓶中，加满矿泉水；每次服用 4 滴，直接滴入口中或加入饮用水、果汁中均可；一日不超过 4 次。

品绿力 香草药

香蜂草 Melissa（Lemon balm）/ Melissa officinalis

[适用]：神经紧张、焦虑、抑郁等压力后遗症，滋补修复神经系统；缓解消化不良症状（特别是与压力情绪相关者）；抗细菌及滤过性病毒；调理心脏及血液循环，温和舒张末梢血管，故有助降低血压。将沸水 180ml 倒入 1 茶匙干燥的香蜂草中（或 1 茶匙新鲜香蜂草），盖上杯盖浸泡 10 分钟后饮用。一日 1 ～ 3 杯。孩童患滤过性病毒感染之疾病时（如流行性感冒），可将上述剂量再稀释后饮用。

观心流 绘画

《Sunflowers》（向日葵）/ 梵高，1888，布面油画——收藏于英国国家美术馆（The National Gallery）

梵高视黄色为希望与友谊的象征，故特别创作此画并将之悬挂于客厅，以迎接老友高更（Gauguin）从巴黎来访。此时梵高暂居法国南方，生活困苦孤寂，饱受精神疾病折磨，但他依然透过黄色向日葵来表达心中不灭的希望与爱，以及对那些记得他的朋友们的感激之意。

请尊重我的神圣时间

Cathy 最近一个人从台北到上海来旅行两周，问她是否想念两岁的女儿，她说已跟先生彻底沟通过，虽然她非常爱家庭和孩子，但不能因此而远离朋友或完全放弃自己的爱好与生活，否则长期下来她会很不快乐并把怨气发泄在家人身上。真是个睿智理性的女人，难怪她的女儿聪明乖巧，她的事业也一路向上。

不论婚前婚后，有些女性经常会被一种剪不断理还乱的情感模式捆绑，而感到压抑被动、动弹不得——那就是一旦遇到所爱或在家人面前，就忘却自己、全心奉献。然而她们却没察觉这种自认为的奉献心其实是“有条件”的，这个“有条件的爱”把幸福快乐打了折扣，甚至把自己给折磨成了歇斯底里的疯婆娘。当对方的表现和反应顺己心意时，觉得自己的付出是甜蜜的；但若与自己的期待有所落差时，就怨恨气愤地觉得自己在牺牲，都是对方把自己的人生给毁了。从奉献变成牺牲，从幸福变成忧愤，天壤之别，但却存乎一心。对我而言，牺牲这个字很可怕很沉重，我不愿意也承受不起任何人为我牺牲，也不希望自己为任何人牺牲，这并非自私，而是两个人在一起的关系就像中国人所说的阴阳——“平衡”才是维持健康恒定的真理。一方一厢情愿自我牺牲的结果，就是迫使另一方被动地陷入狂乱、不义和不知所措的处境。因此，若真心爱一个人，当他或她正在或心甘情愿为你牺牲时，请制止他或她继续这样做，并经常帮助彼此寻回各人最初的模样；另一方面，也不时反省自己是否强加自我意志于对方身上。

研究发现，大多数乳腺癌患者都有一种人格特质，那就是他人摆第一，自己放最后。乳房代表滋育，它的病变就是在警示：

不断地付出正在一点一点地掏空榨干你，你自己需要更多的滋养了！不够爱自己的人的爱，其实是残缺的，因为不从自己爱起，如何体会正向明亮的爱究竟应该是何感受？如何体会哪一种爱的方式会让人自在温暖，而非一种身心折磨？哪一种爱的本质只是自以为是或有条件的爱，害了别人也毁了自己？

自爱，而后才爱得起他人。每天“捍卫只属于自己的 20 分钟”就是关爱滋育自己的第一步，也是不可妥协的最底线。必须让自己养成这个习惯，也必须让家人学会尊重那帮助你身心复苏的 20 分钟，安静而不被侵扰。

在只属于你的 20 分钟神圣时间里，你可以做任何让自己真心快乐的事，哪怕只是发呆，让这些事来修复滋养你的身心。建议此时不论选择做什么，都尽量搭配精油做香薰，因为气味的记忆悠远绵长，在“你的时间”中所使用的香气会与快乐、舒放的感受画上等号，并刻录在大脑的记忆匣中；日后当你在任何空间或时间感觉被负面能量包围时，只要一嗅闻甚或静心想象此气味，便能瞬间刺激大脑开启记忆匣，将快乐、舒放的正面因子释放出来，快速平衡倾斜的身心灵。此即芳香疗法调理身心灵的艺术。

温柔地护肤也是个好选择。皮肤是心灵的反射镜，仔细端详镜中自己的变化，其实可以从中读出很多来自潜意识和内心深处的信息：

■ 嘴角下垂了……是什么烦忧沉重到将嘴角往下拖，使面容僵硬变形？

■ 色斑更明显了……是什么不良情绪或饮食习惯让体内处在隐性发炎的状态？

■ 细纹皱纹更深了……心灵是不是正在一点一滴地枯竭，和

肌肤一样因为缺乏滋润而凹陷？

■ 眼周晦暗无神……生活作息是不是应该调整了？

■ 敏感症状……皮肤好似国界，是人体与外界的防御线。是不是在逃避或排斥与他人接触？内心深处是不是存在恐惧、恼怒、压抑、罪恶感等负面情绪？个性是不是过于敏感？

一个芬芳的结束仪式可以加深幸福、希望与感恩之情。建议个人专属的20分钟结束时，用复方精油和缓地按摩于心脏与前胸部位、太阳穴、双手与头皮，舒心地结束今日，亮丽地迎接明日。

芬芳仪式配方：

甜杏仁油 10ml；

安息香精油 2 滴；

法国马乔莲精油 1 滴；

真正薰衣草精油 2 滴。



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Sacred》/ David Tolk

《Jambalaya》/ 小野丽莎

听心香 植物精油

挚爱精油 —— 香蜂草 • Melissa（Lemon balm）/ Melissa officinalis

舒解焦虑、忧伤、惊吓和过度紧张的心，冷静自持，放轻松地顺应生命之流；关爱他人的同时，不忘自我滋养，自我关爱而不依赖或期待他人先付出爱，心神因而充满平和安宁之感。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 香蜂草 1 ～ 2 滴）。

品绿力 香草药

真正薰衣草 • Lavender / Lavandula officinalis / angustifolia

[适用]：舒缓镇静，改善失眠，神经疲劳，紧张性头痛，气喘。将 1 茶匙干燥的薰衣草花苞倒入 180ml 沸水中，盖上杯盖浸泡 10 分钟后饮用。一日 1 ～ 3 杯；失眠者可于睡前饮用。

你，是一朵名贵的花

前阵子在台湾看到一个知名牛仔裤品牌的电视广告，片中一对年轻男女在草原上奔跑，女孩跑在前面，男孩在后面追她，旁白说道：“因为跑在你前面，所以你才会把我放在你前面。”虽然我认为相爱的两人并肩而行更美好更健康，但这种自我觉醒的意识还是挺可贵的。其实这句话不仅可以放在男女关系上，还应该是对待自己的一种态度。这不禁让我想到好友 Lydia，为了拉紧男友飘忽不定的感情，她特别排除万难，安排了一个双人夏威夷之旅，但旅游的结果仍然达不到她的期待。她颓丧地说，为了这个人，自己各方面都已经做了很多改变和妥协，到底还能怎么做！我告诉她：“就做你自己吧！”

为一个人痴狂的时候，常会鬼迷心窍、失心疯地绕着这个人直打转，转到头晕眼花失去方向，转到忘了自己是谁、原本是什么模样，就像小狗满地打圈，想咬住那永远也咬不到的自己的尾巴般固执焦躁又滑稽荒谬。当自己迷乱得不再像自己，个人的喜怒哀乐和生活重心受制于另一个人的喜怒哀乐，如何希求别人喜欢一个“不再像你”的你？初识时吸引那个人走向你的因素，是你“原汁原味”的性情和样貌，而不是如今为了迎合对方而逐渐走样的你。你活得像他，却不像自己。

回想一下种花的经验。那些遍地生长和生命力强大的植物，经常会被我们有意或无意地忽视忽略，因为总觉得它们无论如何都能生存下去，即使死了也很快再长出来，因此不上心，三不五时就忘了（或说压根就没想过）为它浇水除草，修剪施肥；而得到我们最大关注与情感投入的，往往是那些名贵无双、气韵非凡

的植物，因为它们娇贵美丽又稀有，所以我们总是小心翼翼，呵护备至，深怕忘了这个漏了那个，害它断了枝折了花。

为了给你优质爱，我自己得充满爱

在你自己和别人的心目中，你是哪一种植物？但愿每个人都把自己当作名贵的花来对待和照顾。我们自尊自爱，才能激发他人自动自发地尊重以待。常听到恋人们说“我爱你比爱自己更多”，这句话让我极度反感和恐惧。一个活得苍白虚弱的人，从未从“爱自己”中体悟到什么是健康愉悦的爱，而这种爱又会激荡出什么积极作用，对爱的感受这般陌生的人，如何与人产生真挚的爱的互动呢？在感情关系中，这句话若是出自缺乏自尊自爱能力的一方，那便是以爱之名掩饰自私、占有欲与低落的自信，是勒索要挟对方的感情，胁迫他人为你自以为是或强加的感情买单。拜托，请先把自己活好吧!

说到自我关爱，前两周受邀去为某家知名外企的女性职工做芳香美容讲座，这群收入颇丰的白领女性工作极为忙碌，加班到深夜或随时拎起皮箱出差都如家常便饭，她们大多看起来容颜枯槁、表情冷漠，最渴望的事就是有时间好好睡一觉，每天所谓的护肤就是简单地洗脸，美容常识不可思议的贫乏。我的助理恰巧在那儿碰见一位多年未见的大学同学，惊觉她看起来比实际年龄起码苍老了 5 岁以上。望着她们，真是既怜惜又感慨。一个人对生活的热情冷却麻木，爱的能量匮乏低下，惨淡得像朵枯萎的花，还能如何自爱、爱人、被人爱呢？生活不只是活着，渴望的事更不应该只剩下睡觉而已。难道真的别无选择吗？真的没有一点点时间做一点点改变？让自己在小小的自我关爱中“活过来”，更开心、健康、亮丽一点点？我不以为然。每晚沐浴后短短 5 分钟

时间，就是同步保养皮肤、身体和情绪的最佳时间。5 分钟更新身心灵，有什么投资的回报率比这个更高的呢？！

好好关爱照护自己身体里的那朵花吧！每天坚持以爱、温暖与养分来灌溉它，以适宜的空间和时间来舒展它，最终它会长成什么模样，完全取决于花主——你的决心和自我期许。这是一朵独一无二的花，绝对值得如此悉心地对待，也只有这样地对待，才能培育出饱含自爱爱人能量的花！



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《River of gold》/ Daniela Andrade

《花的姿态》/ 陈绮贞

听心香 植物精油

呵护原精——菩提花 • Linden blossom / Tilia europaea

温柔宁谧，安全稳定，庇护蒙受“失去”和“被拒”的忧伤耗竭的心，释放内疚感与占有欲，鼓励内在成长，提升自尊自爱。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 菩提花 1 ～ 2 滴）。

感绿频 巴赫花精

菊苣 • Chicory

真诚、温暖、无私地关爱他人，不求回报；自我肯定，自我满足，不再需要他人证明自己值得爱，同时也鼓励所爱的人做他们自己、过他们自己的生活。

[使用方法]：选择适合的花精（不超过 7 种），各滴 2 滴于 30ml 玻璃滴管瓶中，加满矿泉水；每次服用 4 滴，直接滴入口中或加入饮用水、果汁中均可；一日不超过 4 次。

玩好小事，化解压力

闲意不在远，小亭方丈间。西檐竹山上，坐见太白山。

——李白[1]《病假中南亭闲望》

周末，Tina 带着一脸倦容来到我家，想闻闻植物精油的香气放松一下。她说真是羡慕我能这样安静自若地过日子，不像她每天为了生活和工作四处奔波，忙乱得像个不停打转的陀螺。

她还真是看错了，凡事不能只看表象，我又不是活在仙界的仙女，哪能没有烦忧和压力呢？事实上，我每天的工作紧凑忙碌，经常还得为几十甚至上百位听众或学生做演讲或上课，紧张压力自不待言。但有趣的是，我愈处于高压的状况，大家往往愈会以为我的生活和工作很悠闲安适，这或许是我数年来锻炼自己“心灵肌肉”的结果吧。

朋友和读者喜欢问我，如何在这高压躁动的年代保持身心和生活的平衡。养身在动，养心在静，每天不论如何都留给自己些许安静独处、放空心灵的时间至关重要，哪怕只有 10 分钟。这就好比平静无波的湖水能清晰映照蓝天白云，晃动的湖水只会激起层层混浊的泥沙。

更进一步的方法则是从压力的情境中抽离出来，并坚持这样做下去。以我个人为例，就算当日行程再紧凑，每天早上也一定耐心地给所有植物浇完水、剪完枯枝后，才出门工作。这样做起初只是因为担心植物会缺水枯萎，后来渐渐地领悟到，排除各种借口，坚持并专注地完成一件事，就像在浑水中加一块明矾，可使混浊的水澄净下来，或像在热水中加冰块，使热气迅速冷却。“澄净与冷却”平衡了焦躁与压力，帮助我怀着更从容冷静的心踏出

家门，面对即将展开的繁忙的一天。心灵的肌肉就像身体的肌肉，只要持续锻炼就会变得强韧有型。

台湾有句俗语说“吃饭皇帝大”，意即吃饭是生活头等大事，就算皇帝在眼前（这压力可真大呀），也不能阻碍一个人先把饭吃完。过去我一直很没出息，只要一忙一紧张或稍后要参加活动，就把吃饭给撂在最后一位，等到活动开始时，我也开始饿得头晕胃痛、面容憔悴，无心力体力好好参加活动。现在呢，任何事情都不能阻挡我吃饭，吃好饭才有力气干活儿、好好儿表现！更重要的是，专注地咀嚼饭菜这事本身就能很好地消弭不安的情绪，愈紧张愈要细嚼慢咽。

压力当前仍旧“坚持专注”地把一件琐事或小事做完，乍看浪费时间，实则是一种重要的心理移转机制，帮助我们更平稳地过渡压力。研究发现，把小白鼠放在一个充满恐惧和压力的环境里时，若同时给它们一个小轮盘跑跑，几块小木头啃啃，或多喝点水，都能降低它们发生胃溃疡、肾上腺肥大及免疫组织萎缩等压力后遗症的几率。操弄这些小道具的目的和功效，其实就跟我坚持把花浇完、把饭吃完一样，都是在转移化解紧迫的压力，强化心灵肌肉的耐受力。

使用精油是另一个锻炼心灵肌肉的良方。研究指出，学生在准备考试时嗅闻某一种气味，然后考试时带着这种气味进考场，比较容易唤起并连结学习时的记忆，因为气味和大脑中掌控记忆与情绪的边缘系统有快速、直接且密切的连结。

因此压力缠身时，使用那些可以提升情绪、放松身体的植物精油，比如佛手柑、葡萄柚、杜松、快乐鼠尾草或任何你个人喜爱的香气，不仅可以舒解当下的身心压力，日后不论身处何时何地，只要一闻到这些气味，还能快速唤起有关它们的“香气记忆与经验”，消融负面能量，因为这些气味早前已被登录、归类并存放在你大脑中标贴着“快乐舒缓”的记忆匣中了。



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Our tune》/ Stephan North

《Everything's OK》/ Lenka

听心香 植物精油

和谐精油——真正薰衣草 • Lavender / Lavandula officinalis / angustifolia

沉着冷静，向后退一步以抽离情绪，觉察更高层的意识与灵性。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 真正薰衣草 4～5 滴）。

品绿力 香草药

美黄岑 • Skullcap / Scutellaria lateriflora

[适用]：放松神经紧张的状态，同时复苏中枢神经。将 1 茶匙干燥的美黄岑倒入 180ml 沸水中，盖上杯盖浸泡 10～15 分钟后饮用。一日 1～3 杯；可于晚间、睡前或女性生理期前情绪波动时饮用。

触心流 静思

呼吸疗法——“抱神以静，形神自正”，身体和心灵回归平静时，自我疗愈的本能才得以启动。不论何时何地，我们都可藉由调整呼吸来重新凝聚散乱的心神，回归平静平衡，甚至缓解身心有形和无形的疼痛。

【方法】

Step 1：缓慢地从 1 数到 4，边数边饱满地吸气。

Step 2：暂停呼吸，同时从 1 数到 6。

Step 3：从 1 数到 8，边数边徐徐地“从口吐气”，将气完全吐干净。整套方法重复 4 次。

①李白，唐代伟大的浪漫主义诗人，被后人誉为“诗仙”。

你也是高度敏感的人吗?

最近整理音乐 CD 时，翻到美国电视剧集《Ally McBeal》的原声带，主唱是 Vonda Shepard。20 年前，这部剧集连续数年获得艾美奖最佳剧集奖，故事背景是纽约一家律师事务所，该事务所的律师们各个性情怪异，案件各个奇情有趣，不过主线还是女主角 Ally 的感情世界。

Ally 是一个想象力丰富、个性古灵精怪又高度敏感的律师，因为命运的牵引，使得她和相恋多年但以分手告终并不再联系的青梅竹马的前男友成了同事。问题来了，再重逢时，这位长得帅又个性好的前男友已为人夫，生活幸福美满，他妻子也是善良又美丽，一起进入这家事务所担任律师，这简直……太尴尬、太胸闷啦！若你是 Ally，该如何是好呢?

这部剧集虽是喜剧，但几乎每集的片尾都是 Ally 一个人孤独徘徊于街头，伴随着一首首唱出她内心百般感情的插曲。我差不多可以听到 Ally 心里落寞的回声，因为我也是个敏感的人。其中一首插曲《World Without Love》（原唱及创作人为 John Lennon[①]与 James Paul McCartney[②]），真是让人一声叹息呀！其歌词大意是:“请把我跟我的孤独都锁起来，直到我见到我的真爱，我不知道那是何时，但当他来了，我一定知道。不论别人说什么我都不在乎，我就是不要生活在没有爱的世界。”

一个敏感同时又想象力丰富的人注定伤痕累累。几年前我这个敏感的人在伦敦某书店看书时，一手刚拿起一本书《The Highly Sensitive Person》（高度敏感的人），一位颇有艺术气质的英国男士就靠过来说：“这是一本好书！”我的“高度敏感”瞬间爆发，

放下书立马走人！哎，这是什么莫名其妙的反应呐！汗颜！你说，若“低敏”一点，至少还能跟人家帅哥练习两句英语呢，对不？太敏感有时真不是什么好事。

做一个敏感的人太辛苦，像个刺猬般轻轻一碰就进入备战状态，而且凡事思来想去，结果也不一定和自己所想的（“想象的”更贴切）一样，真是伤神、伤心又伤身，容易提早衰老枯萎不说，还会伤害他人的心。于是这几年我慢慢锻炼自己做一个观察敏锐但不敏感的人，一旦这样做以后，我发现心态变得出奇自在开阔，连面容都开始随之改变。

除了芳香植物疗法，再和大家分享几个“降敏法”：

1. “停损点”法

一旦发觉自己正陷入敏感的无底洞时，立刻提醒（呵斥也行）自己：“停！到此为止！”想一件烦恼事时，若不断地被这样打断，以至于永远也“想不完整”，就很难无止境地沉陷在烦恼的漩涡中不可自拔，原本过分纤细和发达的神经也自然会慢慢变“粗”了。

2. 发呆法

就像在拥堵的路上实施分流措施来疏通交通般，脑袋空空地发呆可促使那快被敏感挤爆的心神转个方向，得到缓冲疏解。

3. 深度呼吸法

放松地躺下或坐正，然后慢慢吸饱气（腹部鼓起），再缓缓把气完全吐出（腹部收缩），注意力放在腹部的动作上。这个呼吸法可为五脏六腑做按摩和排毒，并安定平复不断跳跃着、扰乱身心的敏感因子。随时随地均可做此练习，特别是在情绪波动时和夜间入睡前。

4. 彩虹蔬果法

色彩鲜艳的蔬果具有最佳的抗自由基功效，有助于清除过度敏感所诱发和积累的压力毒素。特别推荐各种莓果类水果，比如草莓、蓝莓、黑莓、蔓越莓等，因为除了富含维生素 C 等天然抗自由基成分以外，它们还看起来赏心悦目，吃起来快乐爽口，吃后更让人健康美丽。



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Gnossienne 6》/ Jeroen Van Veen

《World without love》/ Vonda Shepard

听心香 植物精油

降敏精油——罗马甘菊 • Chamomile（Roman）/ Anthemis nobilis

镇定失去控制或无力控制的情绪和压力；改善情感暴力与情感退缩；与自己和世界和平共处。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 罗马甘菊 1 ～ 2 滴）。

感绿频 巴赫花精

白杨 • Aspen

了解“爱”流贯于万事万物，内心因而感到安全安定，平和无畏，愿意探索新经验。

[使用方法]：选择适合的花精（不超过 7 种），各滴 2 滴于 30ml 玻璃滴管瓶中，加满矿泉水；每次服用 4 滴，直接滴入口中或加入饮用水、果汁中均可；一日不超过 4 次。

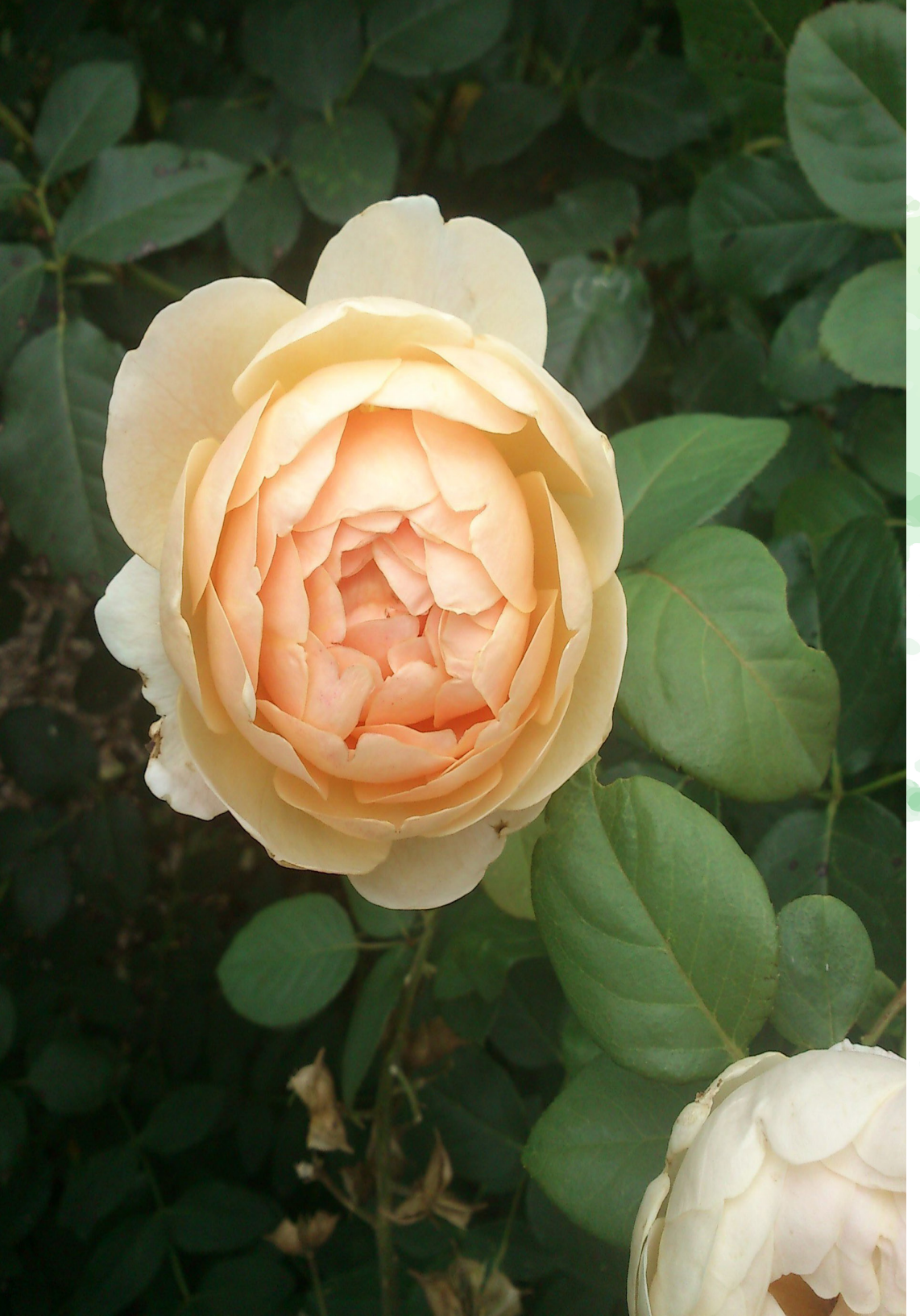
品绿力 香草药

圣约翰草 • St John's wort / Hypericum perforatum

[适用]：镇痛，镇静，抗发炎，神经紧张，焦虑，易怒，神经痛，女性更年期或生理期前情绪烦乱时。将 1 茶匙干燥的圣约翰草倒入 180ml 沸水中，盖上杯盖浸泡 10 ～ 15 分钟后饮用。一日 1 ～ 3 杯。

* 注意：怀孕期间勿饮用。

①John Lennon（约翰·列侬）②James Paul McCartney（保罗·麦卡特尼），均为英国摇滚乐队“披头士”成员。



完满 Transformation

Respond bravely to the call of life

勇于回应生命的召唤

踏上旅程

发现幸福力

佛在心中莫浪求，灵山只在汝心头。
人人有个灵山塔，只向灵山塔下修。

——禅诗

初秋清爽的微风轻抚脸庞；接到好友从千里外打来的问候电话；看看宠物店里打滚玩耍的猫咪；新撒下的种子冒出嫩芽；想洗衣物时正巧雨过天晴……幸福信手拈来，快乐随处都在，源源不绝。但幸福也是最有个性的，它不能比较，不能复制，不能模仿，不能评价，没有尊卑，千万人有千万种幸福，因为幸福的定义在各人心中。

尽管幸福就散布在生活的每个角落，尽管先进的时代带给人们前所未有的富足生活，现代人却因为压力焦虑而比过往任何年代都更渴望幸福，因此教导人们如何获得幸福的研究、书籍，甚至数学方程式纷纷出炉，甚至还成了大学的热门课程——“幸福学”。但是，当幸福变成一种显学和可以量化的物质，幸福就变得功利主义而沉重乏味了，因为幸福不是形成于讨论中，也不是由各种幸福小贴士拼凑而成，更不是添点这个、少点那个如此计算出来的。“幸福力”需要非常深厚的根基，基础越稳固，越不容易因为外在环境的刺激或变化，而失去发现和感受幸福的能力。

幸福力的根基是什么？

与稳固的信念同行

取决于外的幸福太被动，太脆弱，也太容易被忽视错失。幸

福的泉源其实就在我们的信念中——相信无论处于任何际遇都是幸运又幸福的，因为遭逢的每件事，遇见的每个人，走过的每条路，必定都是出自天地慈悲的美意、启示与祝福；然后，像流水寻线注入河海般自然地追随这份信念，敞开心胸，勇于接受一路上的挑战和指引，最终将迈进更高一层的生命境界，愈走愈自在开朗。这份发自内心坚实的信念，让我们不论身处顺境或逆境，都能不断发现幸福闪烁的光芒。他日蓦然回首，定将发现原来一路确实丰盛美好，少了哪个环节、哪一步，都成就不了如今独一无二的自己。

解开条框，释放纯真

许多研究证实，欣赏莫扎特[1]的音乐可使人提高智商，身心舒畅快活，甚至促进葡萄成熟。为什么呢？原因之一原来是——因为莫扎特的个性天真率直！而且不论多么恶劣的环境都无以泯灭他的纯真，这点的确可从其音乐中鲜明地感受出来。内心天真澄澈的人才能创作出晶透纯粹的作品，而欣赏这些作品的人接收这样通透的频率时，自身的频率就会与其共振并做出相应的调整，生发相同的情感。不论快乐或悲伤时，我都喜欢弹奏莫扎特奏鸣曲，或聆听莫扎特钢琴协奏曲，乐曲流曳出来的第一个音符总是能瞬间就带我飞向快乐的彼岸。

每个人的心中都住着一个像莫扎特一样的小孩（inner child），他是我们亲爱的一部分，与我们一生为伴；他天真快乐，充满活力与好奇心，喜欢探索，勇于冒险。但长成大人的我们总是遗忘他，或为了展现成熟而压制他。端着架子活得规矩方圆、瞻前顾后、严肃拘谨的大人们，卖力地追着幸福跑，却越跑越迷惘，疲惫虚弱，看不清幸福究竟在哪儿。这时何不卸下大人沉重的盔甲武装，把自己交给自在快乐的内在小孩，透过他天真明亮的双眼，重新发掘和感受其实始终都围绕身边的细微的、七彩的快乐。

与内在的小孩一起探索幸福的各种样貌吧!

用心生活，感恩珍惜

看见地上一朵凋落的花朵，有人会拾起丢进垃圾桶；有人会无所谓地踩踏过去；有人根本没发现；有人会因心生不舍而将它拾起放在玻璃水碗中，如此不仅延展了花的生命，还为空间创造出另一番意境。我们究竟会走向彩虹或是泥沼，经常取决于是否有能力从不起眼的小事，觉察出无限的乐趣，或激发出奇妙的灵感与想象，或发现其蕴含的寓意与恩惠。从微小的针孔望见无垠的天空，如此这般的“幸福力”通常只有认真活在当下、敬天爱人的人方能拥有。

一个懂得感恩和珍惜的人必定是个幸福的人，也一定拥有一颗温暖慈悲的心，开阔平和的面容，以及发光发亮的磁场，吸引人们不由自主地向他或她聚拢，共享他或她幸福的光与热。



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《F 大调第 19 号钢琴协奏曲》、《降 E 大调第 22 号钢琴协奏曲》/ 莫扎特

听心香 植物精油

直觉精油——橘子 • Mandarin / Citrus reticulata

释放过去与深层情感，慰藉内在的小孩，滋养内在情感需求；发展良好的自我影像，带来幸福与喜悦。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 桔子 4 ～ 5 滴）。

触心流 肯定句练习

“肯定句”练习可以帮助强化信念。每天随时随地重复告诉自己：“我今天会全心全意地爱自己，充满快乐、荣耀和生命力；我可以实现所有目标，因为我具有发现幸福和美丽的双眼与心灵。”

①莫扎特（Wolfgang Amadeus Mozart），欧洲古典主义音乐作曲家。

中性思维海阔天空

心没有留在过去，也不过分期待于未来。

最近网上出现了一个诡异的网站，号称能预测人的死亡日期，日期下面还有恐怖的死亡倒计时钟，嘀嗒不停地转动，很多人测得结果之后，顿觉人生无望，痛苦不堪。

从很小起我父亲就告诉我，上帝赐予人类最大的恩典之一，就是不知道自己的死亡日期，因为没有设限，所以人生才能充满信心、希望和爱，这和佛教的“人生无常”其实有着异曲同工之妙。很多人持悲观的想法看待这四个字，但此四字其实才是真正使人乐观积极之本，因为无常，所以任何好坏事情均可能发生，在绝路之后峰回路转；如果凡事都是可预测地“有常”，那么人生才真是压抑痛苦的漫漫长路。

最近和一位美国朋友重逢，我们认识 20 多年但已数年没见面，岁月把原本俊朗的他磨成了一个极为忧郁的人，其一连串形容目前生活与心态的字眼都非常负面灰暗，如 miserable，confused，frustrating，fragile，get lost 等，听着这些词汇轮番出现，我不自觉地跟着他一同陷入了泥沼中。他继续说着，“我被限制住动弹不得”，“我怕最好的已经来过而现在已经远走，永不复返了”，“人生只有一次做正确选择的机会，我的选择错了，好希望能回到从前，重新活过……”

他悲困疲乏地说着，我静静地听着……为他难过的同时，心中被搅起的泥泞却也开始慢慢沉淀，笃定确信我们是截然不同的人，而且一点也不跟他一样渴望重回过去，因为过去并不绝对好，

未来也不一定差。20 岁时，我感伤地以为最灿烂的人生已然结束；后来，惊喜地发现丰盛美好的恩典从未停歇；现在，领悟生命充满无限生机与趣味，远远超出我们狭隘局限的思维所能想象，因而更值得往前走下去，一探究竟。

中性是万象的本质

生命无常，没有好这一端，也没有坏那一端；没有快乐和成功这一端，也没有悲伤和失败那一端。它的意义和样貌是由个人的思维所塑造出来的，其中“中性”的思维与人生本质最为契合，它具有最大的包容度与弹性，开放而无制约，没有预设立场和画地自限，因此不存在无可转圜的余地，也没有不可改变的路，一切的一切均充满无限的可能。我们越向“中性”思维模式靠近，随时准备好接受“各种可能”的到访，人生就越豁达开朗，如水般自在柔软无可摧破。

举个例子，一位妆扮颇具“个人风格”的年轻人站在面前，若你脑中已预设高低好坏之标准，那你可能要摇头皱眉了。但若将心挪到“中性”的尺度上去看他／她，你或许会摇头，或许会转念觉得年轻人真有创意活力和勇气，也或许会产生更多其他的想法，这种情况下，“个人风格”就变成中性，不再有好坏高低之分，唯一会制造区分的就是你自己的分别心。又比如说，你觉得榕树应该就是某个特定的模样，那么当你看到一棵超出自己认知范围的榕树时，就要失望怀疑了——这是榕树本身的错吗？若不预设想法而自在观看，有没有可能你会非常欣赏这棵树美妙的姿态？有没有可能会赞叹这世上竟有这么多各异其趣的榕树？

觉察，然后改变

学习芳香疗法的过程也让我深深领悟中性思维扩展胸怀的力量。很多人初次试闻各种植物香气时，常会眉头一簇，面露嫌恶地说：“呃！这是什么味道啊！”他们刻板地认为所有香味都应类似玫瑰、柠檬那般清新柔美，所以对那些不符合自己预想或认定的味道，都抱持排斥反应。我总是告诉学生们要以宽阔开放的心胸去接纳各种香味，放下心中偏执的好坏标准或成见后，就会发现、赞叹每种香味都是上帝独一无二的杰作，愈闻愈能欣赏它们各自的美妙，就像我们每个人都有不可复制和替代的个性与灵魂一样。

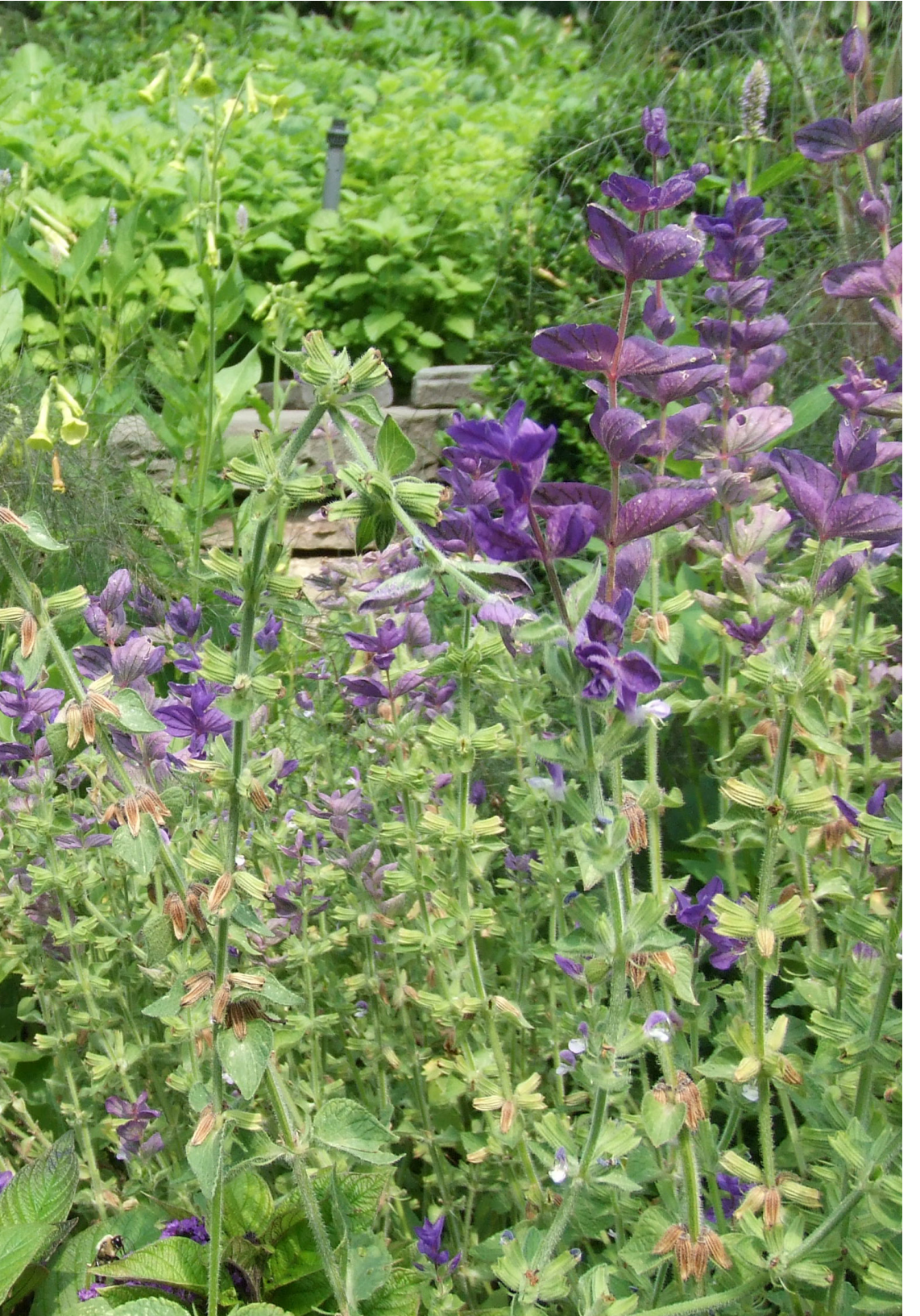
学习用中性开放的心态面对所有气味，不仅可以更好地领受香味带给我们的感动与启发，还能帮助我们了解凡事只要不执著于某一种制式化的思维，就有可能解除桎梏，释放活力与创造力，发现辽阔的新世界。

既然人事物的本质皆为中性，没有既定和不变的属性，也没有“绝对”或“唯一”，它们的样貌与意义全都取决于我们将之放在心和思维的上下左右什么位置上。那么从这个本质延伸出去，人生其实并没有所谓的绝境，因为现在遭遇的一切事情，不过就是过去“位置选择”所衍生的结果。由此，脱离困境的更高层次的方法，第一步就是将该“困境”重新放置在敞亮的中性思维上，净空所有预设的立场与期待，然后放下悬着的心，安静倾听其中有什么“可能”在敲心门，接受它并顺之而行，一旦发觉心和意念偏离中间的轨道，就立刻将之导回。意念一变，当下即天堂。

由于压力与竞争日益激烈，人们变得越来越不快乐或难以快乐起来，于是出现很多书籍或教条，指导大家如何获得快乐，比

如，“变快乐的N个方法”，但是拼凑起来的方法与技巧，脆弱得经受不住排山倒海而来的重大危机考验。更重要的是，刻意追寻快乐或努力让自己快乐，其本身就是一种极为扭曲紧绷的压力，甚至让人陷入“不快乐恐惧症”。

快乐其实存乎一心，心的位置对了，人就快乐了，而它最舒坦的位置就在中间，最有力的状态就是中性，无可无不可，所有可能皆可能，因而海阔天阔，无所畏惧。下次觉察到忧愤、恐惧、无望，嫉妒等负面情绪浮上心头时，请不要压抑、掩饰它们或责怪自己无能，而是直视这些情绪并立即矫正“心思维”的位置，顺势而为，意想不到的超越式转变（transcendence）就会发生了。







听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《暮鼓晨钟》/ 优人神鼓

《Late night》/ Robin Spielberg

听心香 植物精油

明晰精油——快乐鼠尾草 • Clary sage / Salvia sclarea

转化极端精神之能量，比如恐慌、暴怒、痴迷、强迫、神经衰弱，情感崩溃等；重建内在自信与安全感，释放毫无根据的恐惧及罪恶感，成熟、清晰、正确地看待生活。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 快乐鼠尾草 2 ～ 3 滴）。

0 还是 1？ No！ 我要 0.XXX

最近重温了老电影《乱世佳人》。这部电影真是让人百看不厌，在不同的年龄看，总会看到不同的亮点：年轻时，看到惊心动魄的爱情与战争。到了现在这个年龄，我所想的是女主角郝思嘉为何如此迷人？为何她总能克服种种障碍，越过重重险阻？

思来想去，我的结论是——因为郝思嘉是一个“走在中间”的人。最经典的代表语就在最后一幕，她先生离她而去，她哭倒在楼梯上，喃喃自语：“我一定要想一个办法！但我现在头好痛，明天再想吧，毕竟明天又是新的一天。”然后起身走上楼梯。她绝对会很积极勇敢地去思考并执行其挽回夫心的计划（“我一定要想一个办法”），但同时又不会把自己逼入无回旋空间的死角（“明天再想吧”），变成一个抓狂崩溃、花容尽失的疯婆娘。她悠然地穿梭于两个极端之间，美丽迷人。

位于德尔菲的阿波罗神殿是希腊人最尊崇的圣地之一，其入口的石头上刻着“Meden agan”（凡事适度）的警语。“避开极端”，是古希腊人留给世人的哲思与智慧遗产。我们中国人自古以来亦崇尚中庸之道，中间到底在哪里？如何衡量“中间”？极端比中间容易辨识，掐掉两个偏狭的极端后，剩下的广阔空间都是中间！以我个人为例，过去我曾为了工作，有五六年的时间从未在晚上 9 点前下班和吃晚餐，也曾有 3 年的时间过着全然悠闲、毫无忧虑的生活，我亲身体悟这两种状态都是非常不利身心健康的极端。倾斜的生活会导致倾斜的健康。我们既需放松休闲来调整身心频率，亦需积极工作来养家糊口及发掘自我价值。

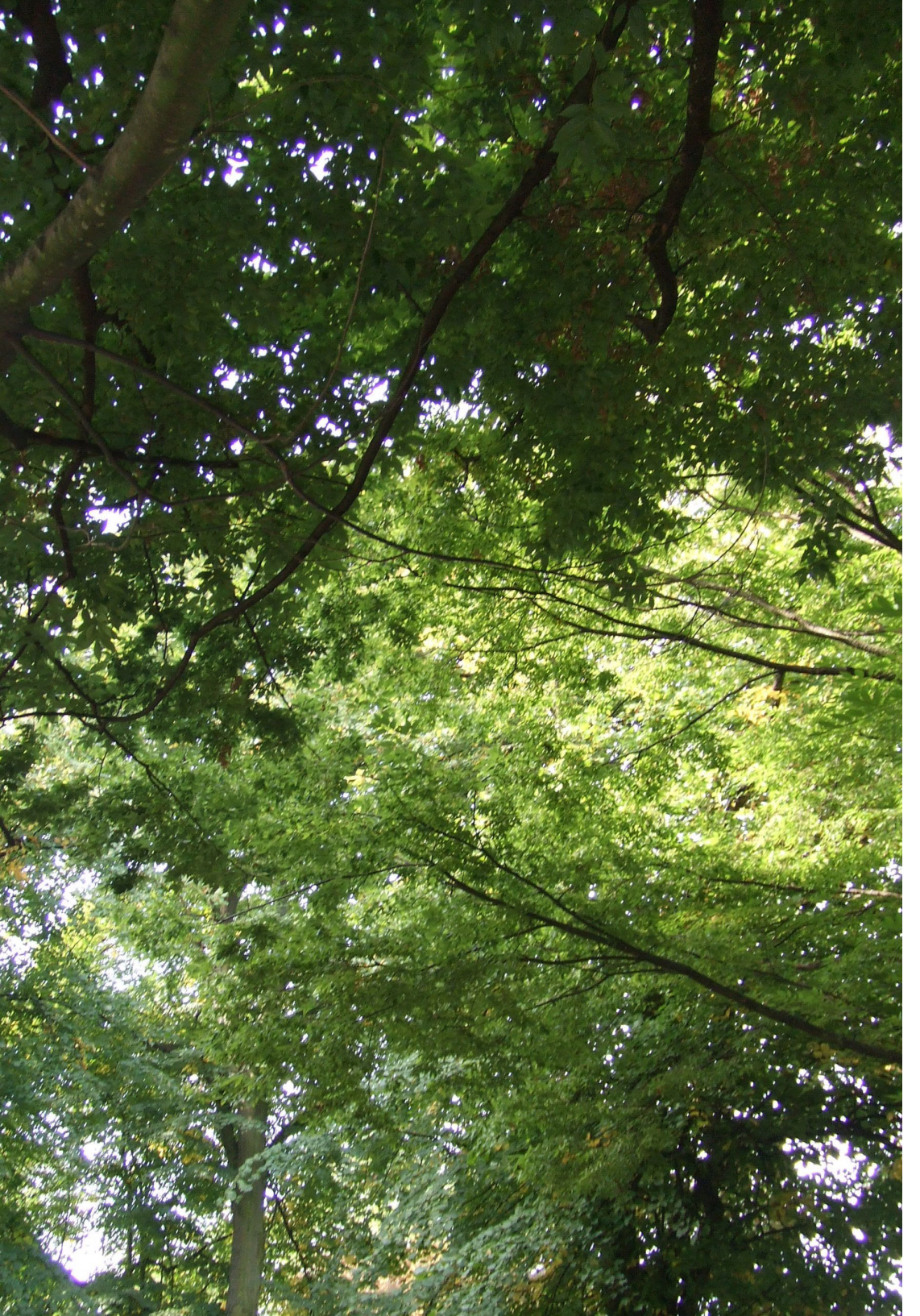
自从凡事尽量遵循“掐掉两极，走在中间”的原则之后，我

变得越来越健康自在，比如每天以晚上 7 点左右为中间线，之前努力工作，之后属于家人或自己的诗意时间，张弛有度。此中间原则可以运用在生活和人生的方方面面，它有助于卸除内心超载的负荷，避免被纷杂活跃的思绪压垮——不想过去（一端）也不想未来（另一端），此刻最实在，当下最美好（中间），于是自我束缚的枷锁立即解开，不忧不惧海阔天空，

关于走极端的恶果和保持中间的重要性，希腊神话中有个故事特别具有启发意义。暴君 Minos 怀疑他的建筑师兼工程师 Daedalus 背叛了他，于是将他和他儿子 Icarus 监禁于高塔中并准备处以死刑。为了逃生，Daedalus 用蜡、羽毛和树枝为自己和儿子做了两对翅膀，他一再叮咛儿子：“千万别飞得太低，因为水会弄湿翅膀，以至于重得飞不起来；但也不能飞得太高，因为阳光会把蜡融化，使翅膀脱落。”父子俩于是用这两对翅膀成功地飞出了高塔。恢复自由加上遨游空中的自在让年轻的 Icarus 乐昏了头，忘了父亲的告诫，一直向着太阳的方向越飞越高，最后翅膀融化了，整个人坠入大海而亡。

这个故事寓意只要避开海水和太阳这两个明显的极端，而悠游于它们中间广阔无垠的空间里，就会得到自由和平安。极端暗藏凶险，可惜我们往往看不清自己正走向或身陷它毁灭性的深渊，无法自拔，直到身心和生活濒临崩溃的边缘才幡然痛悟。

写到此，我又要贯彻“Meden agan”之道了——交稿时间紧迫，但睡眠时间亦不可牺牲——这样吧，早睡早起，明日继续，头脑更有力！也祝愿朋友们：永远带着宽阔自在、充满无限可能的“中间心”，勇敢向前走！







听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Passion》/ Stephan North

《Always look on the bright side of life》/ Monty Python

听心香 植物精油

平衡精油——天竺葵 • Geranium / Pelargonium graveolens

和谐的频率促进内在协调，规律身体组织系统，平衡心智情绪，开放心胸接纳爱。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 天竺葵 3 ～ 4 滴）。

这缕阳光，温暖你，照亮我

让生时丽似夏花，死时美如秋叶。
若希望死得安详，必须学习如何活得好。
你是否珍惜身边所拥有的人事物。

——R.Tagore（泰戈尔）

分享一个真实故事。Eugene Okelly，53岁，KPMG（美国四大会计事务所之一）总裁兼执行长。他身居要职，可进出美国白宫向总统汇报；他工作紧凑，压力繁重，曾在半夜从纽约飞到墨尔本，就为了把握黄金2小时，在重要客户从墨尔本飞到悉尼前，争取到他的生意，类似的事件经常发生。

2005年他晴天霹雳地得知自己罹患脑癌，生命仅剩3个月，于是他决定辞去工作，开始重省人生，化解过去错误的人际关系，并为身边每个人做一件特别的事，他发现自己还能够这样做是一种福分。他把最好的朋友陆续约到纽约中央公园散步聊天，大家都万分珍惜相聚的每分每秒，最后他会诚恳而正式地跟他们说good bye；每天他都和家人一起欣赏夕阳，恍悟这原来是多么美好的事，听到喷泉的水声时，他惊叹水声竟如此美妙……

活着时，活在阳光里

他在生命末期撰写的《追逐日光》一书中说道，“这3个月的每一天，比我过去人生中任何一年都丰富美好”。在面对死亡的过程中，他学会包容、接受、放手以及活在当下。他宝贵的领悟的确能带给读者们启发与省思，但是，为何人们总是在生命快

终结时，才惊异地发觉生活琐碎微小处的美好，仿佛从未真实地活过？为何总是活在此刻，却对眼前的人事物视若无睹？为何总是在难以挽回时，才开始像 Eugene Okelly 所说的“努力让剩余的时光成为自己和他人最美好的时光”？为何要匆匆追逐明日的太阳，而不好好地活在此刻的阳光中？

近几年我开始了写遗嘱的习惯，这一点也不消极隐讳。相反地，它就像滤水器，非常正向地帮助我看清并过滤掉混杂在人生中不必要、不健康的杂质，为短短数十年的生命排毒瘦身，带着最单纯清透的本质，朝着自己人生的使命迈进。不论是 Okelly 生命最后的领悟，还是其他人或我自己的遗嘱，我发现共同的特性是——临近死亡的威胁总能让人如梦初醒，恍然大悟原来最值得珍惜的是身边的人，最美好的事是生活中平凡的点点滴滴，最可舍弃的是永无止境的名利追逐，而让我们自身生命更为圆满光辉的，是尽己之力真诚地带给他人更多的温暖与希望。

活着时，为他人奉献一缕阳光

几乎所有台湾地区的民众从小就要背诵孙中山[1]先生说过的一句话：助人为快乐之本。小时候囫囵吞枣死记硬背这句话而不明白其含义，直到从事自然疗法的志业后，我才彻底体悟这句看似简单的话，其背后所蕴含的真知灼见。一个人的价值，与他拥有多少珠宝、房车和头衔没有一丁点关系，这些东西皆如浮云飘来浮去。让我们短暂生命存续永恒价值的是成为一盏明灯，指引自己，光照周遭。

研究发现，重度抑郁症患者只要知道有人需要他，就会觉得生命还有意义，自我价值观也会跟着提升。我的临床个案中抑郁

症患者特别多，我也发现在全心为他们服务及看着他们逐渐疗愈的过程中，我自己也体验到最深厚饱满的幸福感与自我实现感，感恩自己有机会和能力为他人的福祉尽一份力。换句话说，我快乐满足的来源是患者的幸福快乐，而这种快乐又会继续再支持、再强化、再鼓励我服务他人的愿力与使命感，个人生命因此而圆满喜乐。

圣严法师开示大众说："我生来是要来还愿的，不是要来还债的；债还完了就没有意义，但是，还愿是一愿又一愿，人生就是服务。"这句话我深有同感并遵此为人生至高的目标。发愿与还愿是积极和慈悲的，因为自己有限的生命将在善的循环中闪耀永恒的光辉。而有能力付出是一种难得的福报，因为有幸得以实现自己存在的价值。

在挫败失意时能支撑我们渡过困局、超越提升的，绝不是任何外加的光环，而是始终坚信自己的人生必有其价值与意义。经常虔心思考以下几个问题，拨云见日，找到照亮自己、温暖他人的光。

- 我为何活着？——那么即使在风雨飘摇时，依然记得它，坚守它。
- 我真心的梦想是什么？——那就让它成真。
- 我生命中最重要的东西是什么？——那就珍惜它。
- 让我打从心底快乐满足的东西是什么？——那就去做它。
- 我想活出什么样的人生？——勾勒出来，无畏无惧地实现它！



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音　音乐

《美丽的黄昏》/ 德彪西

《多帮别人想》/ 优客李林

听心香　植物精油

关照精油——欧芹 • Parsley / Petroselinium sativum

净化身体与情绪，镇静地疗愈心灵，提升温柔关怀之心，让爱流向万物，慈悲地原谅，而后全新开始。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 欧芹 2 ～ 3 滴）

感绿频　巴赫花精

水堇 • Water Violet

放下优越感与高傲冷漠的心态，乐于贡献才智帮助和服务他人，与他人保持比较温暖的关系，具有同理心（共情），但又保有自己的庄严与平静。

[使用方法]：选择适合的花精（不超过 7 种），各滴 2 滴于 30ml 玻璃滴管瓶中，加满矿泉水；每次服用 4 滴，直接滴入口中或加入饮用水、果汁中均可；一日不超过 4 次。

触心流　阅读

《一个人的朝圣》/ Rachel Joyce[2]

①孙中山，中国近代民族民主主义革命的开拓者，中国民主革命伟大先行者。

② Rachel Joyce（蕾秋 · 乔伊斯），英国剧作家。

人生有梦，逐梦踏实

十五六岁时，我读了一本略带自传色彩的长篇小说《飘雪的春天》，作者是我非常景仰的台湾作家罗兰女士。故事描述一个怀抱美好音乐梦想的十八岁少女，正准备报考天津师范大学音乐系，却晴天霹雳地遭遇 8 年抗日战争，从此家园变色，梦想破碎，人生最美好的岁月就在漫天烽火和凄冷大雪中消逝殆尽。今天再次回忆这个故事，仍然感到心酸心碎，这世上最令人痛心疾首的事情之一就是梦想被剥夺，最令人不齿的人之一，就是为了个人的利益或私心而摧毁、扼杀他人梦想的人。

梦想延展生命

内地恢复高考 30 周年时，一档电视节目访问了许多如今事业有成的“老三届”，他们在最艰困又看似无望的岁月中，始终坚信自己的人生一定、甚至必须有向上的转机，凭借此番坚定和坚持的意念，他们勇于抓住机会，摆脱原本被大环境控制摆布的命运，人生因而峰回路转。向着梦想直奔而去的勇气和坚持界定了生命的层次，左右了人生的格局，每当无所畏惧地跨越一个个大大小小的坎儿，我们的生命就一次次地获得洗练净化，心灵也同时朝着更高的层次进化。这就好比练习伸展运动时，当我们的眼光顺着前方延展出去，体内就会本能地产生一股推动的能量，牵引身体和心灵朝向眼光所及之处，做最大程度的伸展和提升；相反的，目光若只局限于眼下一方地板上，那就不过是在做伸手抬腿的体操罢了。

台湾地区知名的杂志《商业周刊》重访了将近 20 年前曾经报道过的 Top sales（顶尖销售员），共约 70 多人，他们赫然发现

在这些人当中，有的人已成为全球知名企业的台湾地区总经理，有四分之一的人持续踩在成功的飞轮上，有的人已寻不到踪影，更有人居然沦为罪犯！为何会出现这般差异？那些持续向上发展的人，他们不走下坡的秘诀是什么？该杂志的研究发现，热情、勇气、不放弃和坚持理想是这些人共通的性格，“持续做第一次成功时做的事情”，则是让他们维持不坠的重要推手。

这几年各种选秀活动层出不穷，许多人因不同的原由对它们嗤之以鼻，我对这些活动则持另一种看法。每个人都有属于自己的人生梦想，而人与人之间的梦想也不尽相同，梦想没有高低尊卑之别（作奸犯科的“狂想”除外），只要是为梦想努力奋斗的人，都值得我们喝彩。为了实现梦想而参加选秀的年轻人经常需历经长时间的比赛，并承受来自四面八方的严苛批评，一关又一关，对身、心和意志力都是极大的压力和挑战，那些越挫越勇、奋战到底的参赛者常让我自叹弗如，甚至激发出我自身的斗志。所有坚持梦想的心都应获得最大的鼓励和祝福，诚挚地支持一个人的梦想能帮助他绽放内在的光辉，这是我们能为他人做的最美好的事情之一。

神圣信念的泉源

追求更高的生活与生命的境界是人们与生俱来的本能，但它需要一步步地修炼。印度古医学 Ayurveda（阿育吠陀）认为人体从尾椎到头顶有七个螺旋状的“光之轮”（chakra，又称“脉轮”），分布在不同的部位，它们不像器官般实体存在，而是存在于神经丛与内分泌腺体间，来自外界的各种刺激都会被传送到脉轮及其能量场，导致特定的身体部位、情绪和心灵状况产生变化。每一轮都有其特定的色彩和频率，并分别代表不同的生命层次，从较底层攸

关基本生存、人我联系、到向上发展与启发、乃至最后的自我实现及心灵升华，基本上可把脉轮看做一个人成长和进化的路线。

其中第三脉轮关乎一个人的自尊自信、耐受力与一致性，简单说就是能否对自己许下承诺，然后不管路程多么崎岖或鲜有人迹，仍能持续、一致地保守它。这份追求超越自我的耐受力，是让一个人继续向更高的生命层次进展的支撑骨干，它同时也点亮了个人的自尊心与生命的光辉。

为梦想注入一束光

第三脉轮作用的区域主要在肚脐到横膈膜间，相应的色彩是黄色。金黄色是太阳的颜色，象征希望、快乐与智慧，充分运用黄色能量于自身和生活的各个方面，能帮助我们整合并强化意志力。

- 与黄色联结

早晨浸润于柔和的晨光中，直到全身充满黄色乐观温暖的能量为止。

- 洗一个黄色的澡

柠檬、罗勒、佛手柑、葡萄柚、柠檬草及小茴香精油都能反应黄色光芒，加 6 ～ 8 滴于浴缸中泡澡，3 ～ 4 滴泡脚，或 3 ～ 5 滴于 10ml 植物油中，均匀混合后按摩于第三脉轮处，有助强化其能量。

- 买盆黄色的花

如阳光般灿烂的向日葵和著名的抗抑郁药草 St.John's Wort（圣约翰草），都能为我们注入勇气和力量。

听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《Nabucco，Act 3 - Va，pensiero》（《纳布科》第三幕：飞吧，我的翅膀，展开金色翅膀）/ G. Verdi（威尔第）



向前走，连接那一点

收到台湾云门舞集新舞作《花语》台北首演的宣传信息，照片中一对男女舞者在漫天飞舞的粉红花瓣中曼妙起舞。从那时起整整 2 个月，爱花成痴的我，心里和脑海经常盘桓着飘舞的花朵，决定届时无论如何一定要飞回台北去看这部新舞剧。

那迎风而舞的美丽花瓣最后真的将我唤回台北。尽管在观赏《花语》之前，我已大致了解了它的创作灵感来自《红楼梦》里一句凄凉的警语——“三春过尽诸芳尽”，但是舞剧的呈现方式还是惊颤了我的心灵。上半场一对对身着粉彩舞衣，在 8 万朵从天而降的花瓣中自在、欢快、幸福起舞的男男女女，到了下半场，竟如困兽般匍匐挣扎、彼此苦苦纠缠，原本美丽舒展的肢体动作与面部表情变得扭狞、纠结、痛苦，舞台上只有微弱到令人抑郁绝望的灯光，更让人颤抖心冷到几乎窒息的是，空中飘飞的不再是花瓣，而是如梦魇般挥之不去的残絮……啊！从欢愉的青春宴席，到终将散场的叹惋，从繁美到静朽，如同花瓣轻盈飘舞再化作春泥。春光潋滟，花落春残，这才是花儿们要传达的话语。

我思忖着，这令人寒彻骨的场景不仅仅是爱情本质的隐喻，也是对人生起落的省思啊。我们对感情、人生、生活和身边人事物的期待，不就是经常停留在“8 万朵花瓣”瑰丽的希望和梦幻中，以至于总是难以面对、认清与接受现实，总是感到失望、挫败与悲痛吗？

有冬才有春

朋友们都知道我有一个奇怪的喜好，那就是在严冬降临前，站在上海街头观看工人爬到梧桐树上，将很大一部分的枝叶修剪

到只剩根根分明的骨干。不少人目睹这般“悲壮”的场景时会觉得苍凉感伤，一时间很难接受原本生机盎然的大树，忽而变成瘦骨嶙峋不忍目睹的模样。

直面这样衰败凋零的景象，是我训练自己坚强地认清现实并勇敢接受事实的方法之一。我们不能永远闭着双眼活在自己想象中美好又安全的世界里，一睁开眼就因为残酷的现实而心碎。

相较于枝繁叶茂的树木，我更欣赏这样去掉花叶包覆的大树，因为它能更加清晰地展现一棵树真实的姿态、气韵与精神。最绝妙的是，当你看到满地残枝败叶而恍惚以为树木正在凋亡时，它实际上却是在积酿重新茂美的能量。因此之故，当枝叶被大把大把地砍落时，我看到的不是萧瑟晦黯，而是来自大地之母的祝福，那就是——重生的希望与力量，一个崭新循环之始!

有那一点才圆满

能忍心割舍，才能获得再生，这是希望，不是绝望；是逗点，不是句点；是不断从这个点，行进到那个点，生生不息。想一想，这世上所有的事物是不是都是成对的？没有这个，就完成不了那个，比方说，有开才有关，有进才有出，有上山才有下山……若一盏灯总是停留在“开”的状态，就会因为过度消耗而爆炸，必须有“关”的配合，才能再次安全顺利地“开”。换句话说，因为不舍或任何原因而执著停留在某一点上，不愿意向另一点前进，才是造成衰败毁灭的原因。

这一点和与其成对的那一点之间，没有哪一个是绝对光明和正向的，也没有哪一个是绝对阴暗和负面的，因为它们是相对的关系；任何一个点都不可能长久独立存在于另一个点之外，它们二者相互依

赖，必须捆绑在一起，最终才能成就一件事。这就像画一个圆。需从起点向前一直画，直到与终点衔接，才能画成一个圆。而当一个圆形成后，究竟哪一个点是“起”、 哪一个点又是“终”已无从分辨。

若“正”跟“负”的差别在你心里还是壁垒分明，你还是无法理解并接受生命中所谓的“灰暗面”所蕴含的意义和祝福，我再简单举一例。“再见”貌似悲伤，但没有“再见”这一点，何来“再”见那一点呢？一切都在一念之间。

再回到《花语》。有人评论这部舞作让人感觉人生消极无望，不若早早断念出脱、舍弃所有来得干脆清净。但我却相信若有第三幕，它的主题应该是“认清事实，抹去眼泪，再向前走”——第一幕的亲爱欢悦与第二幕的支离破碎，只是画圆过程中不可避免的停停顿顿、磕磕绊绊，有的停顿是眷恋，有的停顿是遗憾，有的停顿是怨恨。无论如何，只有继续向前画，才有可能画成人生的圆，滞留在“停顿”的状态只会阻碍“圆满”的达成。

诸芳看似“尽”，但化作春泥也护花，生生不息。祝愿朋友们永远勇敢地向前看，可以接受途中的磕绊停顿，但依旧坚定地朝着相对的那一点前进，完成你的圆!



听·闻·看·味·触

五感生活　自耕心田

闻心音 音乐

《巴赫六首无伴奏大提琴组曲》/ 巴赫

《明天还是要继续》/ 苏芮

听心香 植物精油

重生精油——丝柏 • Cypress /Cupressus sempervirens

庄重内敛，沉静悠远。以其“凤凰涅磐”的精微能量，连接灰烬与重生两个点，重拾感动和感受的能力。

[使用方法]：熏香，嗅闻，泡澡或泡脚，涂抹全身或局部（乳霜或植物油 10ml + 丝柏 4 ～ 5 滴）。

触心流 静思

写下自己理想中 70 岁时的生命光景和生活状态，然后倒推思索现在该一步步完成什么，来与理想中的 70 岁那一点相连接。